الخيار الصحيح

كيف تستعيد قوتك

في عصر الشهوة و التشتت



اتخاذك للقرار الصعب سيسهل حياتك

محمد جودار

thisisjoudar

فهرس المحتويات

نبذة عن المؤلف :محمد جودار 4

الجزء الأول :التشخيص والانطلاقة

الفصل الأول :الكذبة التي نعيش بها 8

الفصل الثاني :خريطة الهروب 19

الفصل الثالث :الركائز الخمس لمئة وثمانين يوما 30

الفصل الرابع :الانتكاسة ليست النهاية 41

الجزء الثاني :إعادة البناء

الفصل الخامس :علاقتك بالله 53

الفصل السادس :العلاقة مع المرأة 63

الفصل السابع :العودة إلى العائلة والأصدقاء 74

الفصل الثامن :الأمر الذي كنت تهرب منه 85

الفصل التاسع :الرجل الذي لم يعد يحتاج إلى الهروب 96

مقدمة

نبذة عن المؤلف :محمد جودار

قبل أن تبدأ هذا الطريق معي، أحببت أن تعرف من يحدثك في هذه الصفحات، فالثقة أساس أي رحلة تعليمية حقيقية.

اسمي محمد جودار، وأنا مدرب متخصص في التواصل والتنمية الذاتية، معروف لدى كثير من المتابعين تحت اسم @thisisjoudar.

لم تكن بدايتي سهلة ولا تقليدية؛ فقد تعلمت اللغة الإنجليزية بتوفيق من الله وبجهد ذاتي كامل، دون شهادة جامعية في البداية، ونجحت في الحصول على أول وظيفة لي بفضل الله، ثم بفضل مهارات التواصل التي بنيتها بنفسي، خطوة .بخطوة، دون معلم يرافقني.

هذه التجربة، تجربة البناء الذاتي من الصفر، هي التي شكلت طريقتي في العمل مع كل شخص يطلب مني المساعدة .لم أؤمن يوما بالحلول الجاهزة والسريعة، بل آمنت بالنظام والتكرار والصبر على المدى الطويل.

إلى جانب التدريب، عملت لسنوات في مجال المبيعات، وهذه التجربة منحتني شيئا لم أتعلمه من الكتب :فهما عميقا للناس، لدوافعهم، ولمخاوفهم التي يخفونها وراء كل رفض، إلى جانب الدقة والمسؤولية والالتزام .من يعمل في المبيعات يتعلم أن خلف كل قرار إنسانا يقاوم، ويتردد، ويخاف، وأن الإقناع الحقيقي لا يأتي بالضغط، بل بفهم ما يجول في داخل الشخص أولا.

من جهة أخرى، الإيمان والقيم الإسلامية ليست جانبا هامشيا في حياتي، بل هي المحرك الأساسي وراء كل قرار كبير اتخذته، بما في ذلك قرار كتابة هذا الكتاب بالذات.

لماذا كتبت هذا الكتاب

على مدى شهورمن التدريب عبر المكالمات الفردية، لاحظت نمطا يتكرر عند عدد كبير من الشباب .الصراع نفسه، والأسئلة نفسها، والشعور ،نفسه بالعار، والعزلة حول عادة سيئة محددة، هي الإباحية والاستمناء وارتباطها بجذور نفسية عميقة مثل القلق الاجتماعي، أو القلق من المرأة أو الديون، أو غياب هدف واضح في الحياة .ولاحظت أيضا ارتباطها بعلاقة مضطربة مع الدين والعبادة.

كانت كل مكالمة فردية مفيدة، لكنني شعرت أن الأدوات والطريقة التي أستخدمها تستحق أن تصل إلى عدد أكبر بكثير من الشباب الذين لا تتوفر لهم فرصة أو جرأة طلب مكالمة فردية .من هنا جاءت فكرة هذا الكتاب، وهي تجميع المنهجية نفسها والركائز والأدوات التي طبقتها مع عشرات الحالات، في شكل يستطيع أي شخص الوصول إليه وتطبيقه بنفسه خطوة بخطوة.

طريقتي في هذا الكتاب

يجمع هذا الكتاب بين جانبين لا يفترقان عندي .الجانب العملي النفسي، من فهم الجذر إلى بناء عادات جديدة إلى التعامل مع الانتكاسة، والجانب الروحي الإيماني المتعلق بالعلاقة مع الله والصلاة والقرآن .تعلمت من التجربة أن معالجة جانب واحد دون الآخر تعطي نتائج مؤقتة وهشة، وأن الجمع بين الاثنين هو ما يبني تغييرا حقيقيا وثابتا.

اعلم أيضا أن هذا الكتاب مبني على تجربة عملية حقيقية مع حالات متعددة، وليس على نظرية أكاديمية بحتة .القصص التي ستجدها في كل فصل هي قصص مركبة من عدة حالات مختلفة، عدلت لحماية خصوصية كل شخص، لكن الدروس المستخلصة منها حقيقية ومجربة.

لست طبيبا نفسيا ولا مختصا في العلاج النفسي الإكلينيكي، وهذا الكتاب ليس بديلا عن استشارة مختص عند الحاجة، خصوصا في الحالات الصعبة أو المصحوبة بأعراض نفسية أعمق .أنا مدرب متخصص في التنمية الذاتية والتواصل، وهذا الكتاب تجميع لخبرتي العملية في مرافقة الشباب في هذا الطريق بالذات.

كلمة أخيرة قبل أن تبدأ

إن كنت تقرأ هذه السطور الآن، فاعلم أنك خطوت بالفعل خطوتك الأولى لم تكن خطوة سهلة، فالاعتراف بأن هناك شيئا تريد تغييره يتطلب شجاعة لا يملكها كثيرون .قد تبدو هذه الخطوة صغيرة في نظرك، لكنها في الحقيقة بداية كل تحول رأيته في مسيرتي، فكل رحلة تغيير حقيقية بدأت بلحظة صدق كهذه، بشخص واحد قرر أن يواجه نفسه بدل أن يهرب منها.

أنت الآن على أعتاب طريق قد يكون صعبا في بعض محطاته، لكنه طريق سيرد إليك ما هو أثمن من راحة مؤقتة :سيرد إليك نفسك، وسكينتك، وعلاقتك بالله عز و جل كما كانت، أو كما لم تكن يوما.

بارك الله فيك على هذه الشجاعة التي حملتك إلى هذه الصفحات .وأسأل الله أن يكتب لك التوفيق والثبات في كل خطوة من هذا الطريق، وأن يجعل ما تقرأه سببا في راحة قلبك ونجاتك.

محمد جودار

الفصل الأول

الكذبة التي نعيش بها :أحتاج فقط إلى الإرادة

سأبدأ معك بأمر يفاجئ كثيرا من الشباب الذين التقيتهم .الإرادة ليست هي المشكلة .نعم، سمعتها جيدا .أنت لست ضعيفا، ولا ينقصك شيء في شخصيتك يحتاج إلى إصلاح .الأمر الذي يجب أن تفهمه منذ البداية حتى يفيدك هذا الكتاب هو أن هذه العادة السيئة، أعني الإباحية والاستمناء، ليست في الحقيقة مشكلتك الأساسية .إنها مجرد نتيجة.

كل شاب جاء يتحدث معي في جلسات التدريب يبدأ بالجملة نفسها تقريبا أحتاج فقط إلى قوة إرادة أكبر، أحتاج أن أكون أقوى .وأقول له دائما إن الأمر ليس كذلك .لو كانت المسألة متعلقة فقط بالإرادة، لكنت قد توقفت منذ زمن بعيد .لقد حاولت مرات كثيرة، وعقدت العزم في كل مرة، وقلت لنفسك هذه آخر مرة، ثم سقطت مجددا .هذا لا يعني أنك ضعيف، بل يعني أنك كنت تحارب في الجبهة الخطأ.

أريد أن أكون صريحا معك منذ الصفحة الأولى .هذا الكتاب لن يقدم لك حيلة سحرية ولا تقنية سريعة تحل المشكلة في خمس دقائق .ما ستجده هو نظام متكامل، مبني على تجربة حقيقية مع عشرات الحالات، يأخذك خطوة بخطوة من الفهم العميق للمشكلة إلى التطبيق العملي اليومي، وصولا إلى

الهوية الجديدة التي ستبنيها لنفسك .ولكي يعمل هذا النظام، عليك أولا أن تقتنع بأمر واحد بسيط :أنت لست معطوبا، أنت فقط كنت تحارب بالسلاح الخطأ.

العادة السيئة مجرد علامة

تخيل معي مشهدا بسيطا .سيارتك بها ضوء أحمر مضيء على لوحة القيادة، ضوء المحرك مثلا .إن غطيت هذا الضوء بشريط لاصق حتى لا تراه، فهل يعني هذا أن المشكلة قد حلت؟ بالطبع لا، فأنت فقط أخفيت العلامة .العادة السيئة عندك تشبه هذا الضوء تماما، فهي إشارة تخبرك بأن هناك شيئا أعمق في داخلك تحاول الهروب منه.

كثير من الناس عندما يسمعون هذا المثال، يفهمونه بشكل سطحي فيقولون لأنفسهم إذن علي أن أعرف سبب سقوطي وبعدها سأتوقف .لكن الفهم وحده لا يكفي .الضوء الأحمر يبقى مضيئا حتى تصلح المحرك فعلا، لا مجرد أن تفهم معناه .تماما كما أن فهمك أن الحمى علامة على مرض لا يعالج المرض بحد ذاته، بل عليك أن تعالج السبب الحقيقي .وهذا الكتاب بأكمله هو العلاج، وليس مجرد التشخيص.

من تجربتي مع كثير من الحالات، وجدت أن هذا الهروب عادة ما يكون سببه واحد أو أكثر من هذه الأمور :القلق الاجتماعي، أي الخوف من الناس

ومن الحكم عليك ومن الحديث أمام الآخرين، أو القلق من المرأة، أي عدم الثقة في بناء علاقة صحية، أو الديون والمشاكل المادية التي تثقل كاهلك ولا تريد مواجهتها، أو ببساطة عدم معرفتك ما تريده من حياتك، فلا يوجد هدف كبير يشد انتباهك ويحرك يومك.

تأتي العادة كغطاء مؤقت لهذا الألم، تمنحك دقيقتين من الهروب، ثم تتركك في حفرة أعمق من قبل، مليئة بالعار والندم والإحساس بأنك خائب .وهذه هي المفارقة المؤلمة، أن العادة التي تستخدمها للهروب من الألم هي نفسها التي تضاعف هذا الألم على المدى البعيد.

لماذا لا تكفي قوة الإرادة وحدها لكسب المعركة

لكي تفهم لماذا لا تكفي قوة الإرادة وحدها، عليك أن تعرف أمرا بسيطا عن عقلك .الإرادة تشبه البطارية، تنفد شيئا فشيئا خلال اليوم .كل قرار صغير تتخذه، سواء كان ماذا سترتدي أم ماذا ستأكل أم كيف سترد على رسالة صعبة، يستهلك جزءا من هذه البطارية .وعندما تصل إلى اللحظة التي تحارب فيها العادة، وغالبا ما تكون في الليل حين تكون متعبا ووحيدا، تكون بطارية الإرادة قد فرغت تماما .هذا يفسر لماذا يستطيع كثير من الناس مقاومة الرغبة بنجاح طوال النهار، ثم يسقطون في الليل، ليس لأن الرغبة كانت أقوى، بل لأن الإرادة كانت قد ضعفت.

هذا يعني أن الاعتماد الكلي على الإرادة كخط دفاع وحيد هو استراتيجية فاشلة منذ البداية، تماما مثل الاعتماد على بطارية هاتف بلا شاحن، فهي تعمل قليلا ثم تنطفئ في اللحظة التي تحتاجها فيها أكثر ما تكون .ما ينجح فعليا هو نظام متكامل، بيئة تقلل الفرص مثل حجب المحتوى، وعادات يومية تقوي القلب والعقل مثل صلاة الفجر وقراءة القرآن، وفهم عميق للجذر الحقيقي كما سنرى في الفصل القادم .تبقى الإرادة جزءا من الحل، لكنه جزء صغير، وليس الحل بأكمله.

ثمة نقطة أخرى مهمة، وهي أن كل مرة تحارب فيها الرغبة بالإرادة الخام وتخسر، فأنت تعلم عقلك درسا خاطئا مفاده أنك ضعيف ولا تملك القدرة. ويتكرر هذا الدرس حتى يصبح جزءا من هويتك، فتبدأ تصدقه فعلا .يسمى هذا في علم النفس التعلم بالفشل المتكرر .والخبر السار أنك كما تعلمت هذا الدرس الخاطئ، يمكنك أن تتعلم عكسه بالطريقة نفسها، أي بالتكرار، لكن هذه المرة بنظام صحيح يجعلك تربح بدلا من أن تخسر.

توجد أداة نفسية مفيدة جدا لفهم هذه الدورة، تسمى حلقة العادة، وتتكون من أربع مراحل .المرحلة الأولى هي الإشارة، وهي شيء يحرك الرغبة مثل الملل أو التعب أو صورة عابرة .المرحلة الثانية هي الرغبة نفسها، وهي الإحساس الداخلي الذي يقول لك أريد أن أهرب الآن .المرحلة الثالثة هي الفعل، أي العادة نفسها .والمرحلة الرابعة هي المكافأة، وهي الراحة

المؤقتة التي تشعر بها .والمشكلة أن هذه الحلقة كلما تكررت، ترسخت في الدماغ وأصبحت أكثر تلقائية، تماما كطريق في غابة يصبح كلما مشيت فيه أوضح وأسهل، حتى تسلكه دون أن تفكر.

الخبر السار أن هذا الطريق كما بني بالتكرار، يمكن أن يبنى طريق بديل بالطريقة نفسها، ليس بمحو الطريق القديم، فهذا صعب جدا، بل ببناء طريق بديل أقوى وأوضح، حتى يصبح هو الاختيار الافتراضي للدماغ. وهذا بالضبط ما ستفعله الركائز الخمس التي سنراها في الفصل الثالث، فكل ركيزة، سواء الفجر أو القرآن أو غض البصر، هي حجر في بناء هذا الطريق البديل.

مثال :قصة كريم

هذه قصة مركبة من عدة حالات رأيتها في جلسات التدريب، وذلك لتوضيح الفكرة دون المساس بخصوصية أي شخص.

كريم شاب في السادسة والعشرين من عمره، يعمل في مكتب، وقد جاءني محبطا للغاية .قال لي :جربت كل شيء، حجبت المواقع، وضعت تطبيقات مراقبة، وعقدت وعودا مع الله، وحتى كتبت ورقة وعلقتها على الحائط وفي كل مرة أعود فأسقط بعد أسبوعين أو ثلاثة على الأكثر .وكان مقتنعا .أن المشكلة فيه، في ضعف شخصيته

عملنا معا، وسألته سؤالا بسيطا :أين كنت، وماذا كان يحدث في آخر ثلاث مرات سقطت فيها؟ وكانت الإجابة متكررة، فكل مرة كانت بعد يوم عمل مرهق، حين يصل إلى البيت متعبا ذهنيا ووحيدا وبلا خطة واضحة لأمسيته .لم تكن المشكلة ضعف الإرادة، بل كانت أن إرادته كانت فارغة تماما في هذا التوقيت، وأن الفراغ، بلا نشاط وبلا صحبة وبلا هدف للمساء، كان يجعل الطريق سهلا نحو العادة.

عندما فهم هذا الأمر، بدأ يبني خطة عملية لمسائه بدلا من مواجهة نفسه بالكلام القاسي كأن يقول لنفسه أنت ضعيف تماسك .وضع برنامجا رياضيا بعد العمل مباشرة ليفرغ التعب بطريقة صحية، وحدد وقتا للقرآن قبل أن يشعر بالإرهاق الكامل، وخصص مكالمة قصيرة مع صديق أو أخ في الدين مرتين في الأسبوع .وتغيرت النتيجة بشكل واضح في أقل من شهر، ليس لأنه قوى إرادته، بل لأنه بدل ميدان المعركة الذي كان يقاتل فيه.

الفرق بين الرجل القوي والرجل الواعي

كثير من الثقافة التي تشجع على الرجولة تركز فقط على القوة الخام، أن تشد نفسك وتكون قاسيا ولا تشتكي .لكن من واقع التجربة، الرجال الذين نجحوا فعلا في هذا الطريق لم يكونوا الأقوى جسديا ولا الأكثر عنادا، بل كانوا الأكثر وعيا بأنفسهم ويجاهدون فيها لتقرب من الله عز و جل .الرجل الواعي يعرف أوقات ضعفه، ويعرف الأماكن والحالات التي تزيد الخطر

عليه، ويبني خطة قبل أن يصل إلى هذه اللحظات، بدلا من أن يحاول المقاومة في اللحظة نفسها

يفتح هذا بابا مهما، وهو أن الوعي بالنفس ليس ضعفا، بل هو أعلى درجات القوة .علمنا النبي صلى الله عليه وسلم معنى الجهاد الأكبر، وهو جهاد النفس، وهذا الجهاد يبدأ بالمعرفة، فتعرف عدوك، أي نفسك وأهواءها قبل أن تحاربه .سيمنحك الفصل القادم هذه الأداة بالتحديد، خريطة كاملة تعرف بها أوقاتك الضعيفة والأسباب الحقيقية التي تجعلك تسقط.

تمرين :أول خطوة في الوعي

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي، عليك أن تقوم بهذا التمرين البسيط .خذ ورقة أو دفترا، ويفضل ألا يكون الهاتف حتى تكتب بيدك، واكتب إجابة صادقة وكاملة على هذا السؤال.

1. فكر في آخر ثلاث مرات سقطت فيها .اكتب لكل مرة اليوم والوقت من النهار والمكان.
2. بعد كل واحدة من هذه المرات الثلاث، اكتب ماذا كان يحدث في حياتك في تلك الساعة، من تعب أو ملل أو غضب أو وحدة أو ضغط.
3. انظر هل هناك نمط متكرر، الوقت نفسه من النهار، أو الحالة النفسية نفسها، أو المكان نفسه؟

لا بأس إن لم تجد إجابة واضحة الآن .الهدف من هذا التمرين ليس حل المشكلة الليلة، بل أن تبدأ تدريب عقلك على الملاحظة بدلا من الهروب المباشر .هذه المهارة، مهارة الملاحظة دون الحكم على النفس، هي الأساس الذي سنبني عليه في الفصل القادم.

أسئلة شائعة

س :هل هذا يعني أنني لا أحتاج إلى محاولة المقاومة بالإرادة أصلا؟

ج :لا، فالإرادة جزء مهم ومفيد، لكنها لا تكفي وحدها .تخيلها كعضلة صغيرة في جيش كبير، مفيدة في معارك قصيرة، لكنها لن تربح الحرب بمفردها .عليك أن تدعمها بنظام متكامل من بيئة وعادات وفهم عميق، كما سترى في بقية هذا الكتاب.

س :لماذا تقول إن المشكلة ليست أنا، مع أنني أشعر بمسؤولية كبيرة عما فعلت؟

ج :المسؤولية والحكم القاسي على النفس أمران مختلفان .تحمل المسؤولية يعني أن أقول لنفسي علي أن أتصرف وأغير حالي .أما الحكم القاسي فيعني أن أقول لنفسي أنا خائب ولا قيمة لي .الأول يدفعك إلى الأمام، والثاني يشلك ويعيدك إلى العادة .يشجعك هذا الكتاب على الأول، ويحاربك على الثاني.

س :كم من الوقت علي أن أنتظر قبل أن أرى نتيجة؟

ج :بعض التغييرات، مثل حجب المحتوى، تعطي نتيجة من أول يوم .لكن التغيير الحقيقي في الهوية والعادات العميقة يحتاج وقتا، وهذا ما جعلنا نبني هذا الطريق على مئة وثمانين يوما، وليس أسبوعا أو شهرا .الصبر على المسار أهم بكثير من السرعة فيه.

س :هل يمكن أن يفلح هذا الطريق معي حتى لو كنت أعيش هذه العادة منذ سنوات طويلة؟

ج :نعم .عمر العادة ليس هو المقياس الذي يحدد صعوبة الخروج منها بقدر ما يحدده وضوح الطريق الذي ستسلكه .رأيت حالات عاشت مع هذه العادة أكثر من عشر سنوات ونجحت، وحالات أخرى قصيرة المدة تعثرت كثيرا .المهم ليس التاريخ، بل الالتزام بالنظام من الآن.

خلاصة الفصل

- ✓ العادة السيئة ليست المشكلة، بل هي علامة على ألم أعمق تحاول الهروب منه.
- ✓ الإرادة وحدها تخسر لأنها تنفد خلال اليوم كالبطارية، وتحتاج .إلى نظام متكامل يسندها
- ✓ الوعي بالنفس، أي معرفة أوقاتك وأسبابك الضعيفة، أقوى بكثير .من محاولة الصمود بالقوة الخام
- ✓ الخطوة الأولى هي الملاحظة دون الحكم على النفس :ماذا، وأين، ولماذا تسقط

قبل أن ننتقل إلى الفصل التالي، أريدك أن تتذكر أمرا مهما .هذا الكتاب بأكمله ليس محاضرة نظرية، بل خريطة عملية بنيت من مئات الساعات من الاستماع لحالات حقيقية .كل فكرة ستجدها في الفصول القادمة جربت ونجحت مع أشخاص عاشوا الصراع نفسه الذي تعيشه أنت الآن .تذكر هذا كلما راودك الشك بأن وضعك خاص ولن تنجح معه هذه الطريقة.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

في الفصل القادم، سنسير معا خطوة بخطوة حتى تكتشف بنفسك ماذا تهرب منه بالضبط .سأقدم لك أداة بسيطة أسميها خريطة الهروب، ستجعلك ترى بوضوح العلاقة بين لحظة سقوطك والألم الذي تهرب منه. فحين تعرف عدوك الحقيقي، تصبح المعركة أسهل.

هذا الطريق طويل بعض الشيء، لكن كل صفحة ستقربك خطوة من الرجل الذي تريد أن تكونه .توقف هنا قليلا وأجب عن هذا السؤال قبل أن تكمل: في آخر مرة سقطت فيها، ماذا كان يحدث في حياتك في تلك اللحظة؟ وماذا كنت تهرب منه؟

الفصل الثاني

خريطة الهروب

في الفصل الماضي، خرجت بسؤال :في آخر مرة سقطت فيها، ماذا كان يحدث في حياتك في تلك الساعة؟ وإن أجبت عنه بصدق، فقد بدأت بالفعل ترى طرف الخيط .سيمنحك هذا الفصل الأداة الكاملة لتتبع هذا الخيط حتى تصل إلى الجذر الحقيقي.

أسميتها خريطة الهروب لأن الهدف بسيط، وهو أن كل مرة تسقط فيها ليست صدفة .هناك شرارة، ثم إحساس لم تستطع تحمله، ثم الهروب إلى العادة .وإن عرفت الشرارة والإحساس، تتحول جبهة المعركة من أحارب رغبة فجائية إلى أعالج جرحا قديما .وهذه معركة تربحها منذ البداية.

الطرق الأربع التي يهرب إليها الشباب

من مئات المكالمات التي أجريتها في جلسات التدريب، وجدت أن تسعين بالمئة تقريبا من الحالات ترجع إلى واحد أو أكثر من هذه الجذور الأربعة.

- ✓ القلق الاجتماعي، وهو الخوف من الحكم ومن الحديث أمام الناس ومن الشعور بأنك لست كافيا في نظر الآخرين .تمنحك العادة مساحة لا يحكم عليك فيها أحد .يظهر هذا النوع غالبا عند من يتجنبون

التجمعات، ،ويشعرون بالخجل حتى في المواقف البسيطة مثل طلب شيء في مقهى .ويفضلون الرسائل المكتوبة على المكالمات.

- ✓ القلق من المرأة، وهو عدم الثقة في بناء علاقة صحية، والخوف من الرفض، أو تجربة قديمة تركت جرحا .تعوض العادة قربا وهميا دون مخاطرة الرفض الحقيقي .يظهر هذا النوع عند من يشعرون بتوتر شديد أمام أي تفاعل مع امرأة، حتى لو كان تفاعلا عاديا وبريئا.
- ✓ الديون والمشاكل المادية، وهي ضغط لا يمكن التعبير عنه، وإحساس بالعجز أمام الواقع .تمنحك العادة خمس دقائق تنسى فيها المشكلة. يظهر هذا النوع عند من لديهم مسؤوليات مادية ثقيلة، من ديون أو مصاريف عائلة أو مشروع فشل، ويشعرون أن كل يوم يقربهم من انفجار مالي لا حل له الآن.
- ✓ عدم معرفة الهدف، وهي حياة بلا اتجاه واضح، وأيام تمر بلا معنى تملأ العادة الفراغ الذي يجب أن يملأ بهدف حقيقي .يظهر هذا النوع عند من يقضون ساعات في التصفح بلا هدف، ويشعرون بملل مزمن، ويقولون جملة مثل لا أعرف ماذا أريد من حياتي أصلا.

لا يشترط أن يكون لديك جذر واحد فقط، فكثير من الحالات لديها اثنان أو ثلاثة يتشابكون معا .المهم ليس أن تحفظ القائمة، بل أن ترى أين تدخل أنت فيها.

لماذا هذه الجذور الأربعة بالذات

إن لاحظت، فإن هذه الجذور الأربعة كلها ترجع إلى ثلاث حاجات أساسية يحتاجها كل إنسان، وهي الانتماء، أي أن نشعر بوجود من يقبلنا، والأمان، أي أن نشعر بأن المستقبل مضمون، والمعنى، أي أن نشعر بأن حياتنا تسير في اتجاه .يتحدث القلق الاجتماعي والقلق من المرأة عن الانتماء وتتحدث الديون عن الأمان، ويتحدث غياب الهدف عن المعنى .وحين تكون واحدة من هذه الحاجات الثلاث ناقصة، يبقى القلب في حالة جوع دائم، وتأتي العادة كوجبة سريعة تسكت هذا الجوع لدقائق دون أن تشبعه فعلا.

هذا يفسر لماذا لا يكون الحل في إيقاف العادة بالقوة، بل في إطعام الجوع الحقيقي بالطعام الصحيح .فإن كان جوعك هو الانتماء، فالحل يمر عبر علاقات حقيقية كما سنرى في الفصلين السادس والسابع .وإن كان جوعك هو الأمان، فالحل يمر عبر مواجهة الوضع المادي بخطوات عملية .وإن كان جوعك هو المعنى، فالحل يمر عبر الهدف كما سنرى في الفصل الثامن.

ثمة نقطة أخرى مهمة، وهي أن الجذر ليس دائما حدثا كبيرا أو صدمة أحيانا يكون الجذر بسيطا جدا في مظهره، مثل الملل المزمن أو غياب روتين صباحي واضح، لكن تأثيره اليومي المتكرر هو ما يجعله خطيرا.

فمشكلة صغيرة تتكرر كل يوم أخطر بكثير من مشكلة كبيرة تقع مرة في السنة، لأن التكرار هو ما يبني العادة.

مثال :قصة ياسين

هذه قصة مركبة من عدة حالات رأيتها، وذلك لتوضيح الفكرة دون المساس بخصوصية أي شخص.

ياسين شاب في الثالثة والعشرين من عمره، يعمل، وقال لي إنه يسقط فقط حين يكون وحيدا في الليل .عملنا معا على خريطة الهروب الخاصة به، فوجدنا الشرارة الحقيقية، وهي أن الليل نفسه لم يكن المشكلة، بل أنه كلما جلس وحده، بدأ يفكر في مستقبله، ويشعر أن الوقت يمر وهو بلا هدف واضح ولا مسار .وكان هذا الإحساس بالضياع يؤلمه كثيرا حتى يهرب منه إلى العادة.

حين فهم هذا، لم يكن عليه أن يحارب الليل نفسه، بل كان عليه أن يبني هدفا يوميا بسيطا يمنح مساءه معنى، وأن يتعلم أن يجلس مع فكرة لم أصل بعد دون أن يهرب منها.

نقطة أخيرة قبل أن نكمل :لا توجد خريطة مثالية من أول محاولة .يحتاج بعض الشباب شهرا أو شهرين حتى يروا بوضوح تام الجذر الحقيقي

لديهم، وهذا أمر طبيعي تماما .المهم أن تبدأ بالصدق الذي تملكه الآن، وتترك الوضوح يتطور مع الوقت والتكرار.

مثال ثان :قصة عادل

عادل، في التاسعة والعشرين من عمره، كان في وضع مختلف تماما .لديه وظيفة ثابتة، لكنه تراكمت عليه ديون بسبب مشروع فشل مع شريكه. وكان يسقط غالبا بعد المكالمات مع الدائنين، أو بعد رؤية رصيد حسابه البنكي .وحين حللنا خريطة الهروب الخاصة به، تبين بوضوح أن العادة كانت مجرد زر إطفاء مؤقت للضغط المالي، دقيقتان ينسى فيهما أن لديه مشكلة لا يعرف كيف يحلها.

لم يكن الحل معه نفسيا بحتا، بل احتاج خطوة عملية موازية، وهي جلسة مع مستشار مالي لبناء خطة تسديد واضحة، حتى لو كانت الخطة طويلة. وحين بدأ يرى أن للمشكلة المادية خطة، حتى لو لم تحل بسرعة، بدأ الضغط الذي كان يدفعه للهروب يقل .وهذه نقطة مهمة، فبعض الجذور تحتاج حلا عمليا في الواقع، وليس مجرد عمل داخلي.

الدرس الأعمق من قصة عادل هو أننا أحيانا نقضي وقتا طويلا نحاول معالجة الأعراض، أي العادة والشعور بالذنب بعدها، بينما المشكلة الحقيقية تقف أمامنا في الواقع تصرخ لنواجهها .والشجاعة التي احتاجها

لمواجهة دائنيه، أو للاعتراف بمشكلة مادية أمام شخص يثق فيه، هي نفسها نوع الشجاعة التي ستحتاجها في بقية هذا الطريق.

لمحة ثالثة :قصة سيف الدين

سيف الدين، طالب في الحادية والعشرين من عمره، لم تكن لديه ديون ولا قلق واضح من النساء .كان يسقط أساسا في أوقات الامتحانات .وحين حللنا الوضع، تبين أن السقوط لم يكن هروبا من الملل أو الوحدة، بل كان هروبا من الضغط الأكاديمي وخوف الفشل .فكلما اقترب امتحان مهم، زادت الرغبة في الهروب.

هذه صورة مختلفة قليلا عن الجذور الأربعة الأساسية، لكنها في الحقيقة فرع من القلق الاجتماعي بمعناه الواسع، وهو الخوف من الحكم سواء من الأستاذ أو الوالدين أو المستقبل المهني .كان الحل معه تقسيم المراجعة إلى خطوات صغيرة قابلة للإنجاز حتى يقل إحساس الجبل الكبير أمامه، مع تخصيص وقت للراحة الحقيقية مثل الرياضة والمشي، بدلا من الهروب إلى العادة كلما شعر بالضغط.

التمرين الخاص بك الآن

خذ ورقة، وأجب بصراحة كاملة، فلن يراها أحد سواك.

1. في أي وقت من النهار تسقط أكثر؟ الليل، أم بعد العصر، أم أيام العطلة؟

2. قبل أن تسقط بدقائق، ماذا كان في ذهنك؟ فكرة، أم ذكرى، أم إحساس؟

3. إن كان بإمكانك تسمية هذا الإحساس بكلمة واحدة، فماذا ستكون؟ خوف، أم عار، أم وحدة، أم ضياع، أم ضغط؟

4. هذا الإحساس، إلى أي حد تعيشه في حياتك بشكل عام، حتى بعيدا عن العادة؟

5. من بين الجذور الأربعة التي رأيناها، أيها أقرب إلى حالتك؟ قد يكون أكثر من واحد.

مثال توضيحي خيالي بالكامل، فقط لتفهم كيف تملأ الخريطة :كنت أسقط غالبا مساء الجمعة .قبلها بدقائق، كنت في فراشي، وبدأت أفكر أن زملائي لديهم أصدقاء وخارجون، وأنا ليس لدي حتى شخص واحد أتصل به. الإحساس هو الوحدة .وهذا الإحساس أعيشه حتى في النهار، حتى في العمل .هنا الجذر واضح، وهو قلق اجتماعي مرتبط بالانتماء.

إن أجبت بصدق، أصبحت لديك الآن خريطة، وهذه أهم خطوة في الطريق كله، لأنك بدلا من أن تحارب عدوا غامضا، أصبحت تعرف بالضبط من أمامك.

احتفظ بهذه الورقة، وأعد قراءتها كل أسبوع طوال المئة والثمانين يوما القادمة .ستلاحظ أمرا مهما، وهو أن الجذر لا يبقى بالقوة نفسها .مع الوقت، وحين تبدأ ببناء الركائز التي سنراها في الفصل القادم، سترى أن الإحساس الذي كان يدفعك للهروب بدأ يخف، وهذا أفضل مقياس لتعرف أنك على الطريق الصحيح.

لماذا تسبق هذه الخطوة كل شيء آخر

كثير من الكتب والبرامج التي تعالج هذا النوع من العادات تقفز مباشرة إلى الحلول، مثل صل أكثر، ومارس الرياضة، واقرأ القرآن، هذا لا يعني ان هذه الحلول لا تعمل،لكن فهمك للجذريجعلها أكثرفعالية. هذا أشبه بطبيب يعطيك دواء دون أن يشخص .المرض أولا، فقد ينفع مصادفة، وقد لا ينفع، لأنه لم يعالج السبب الحقيقي.

اختار هذا الكتاب طريقا مختلفا عن قصد، وهو فصلان كاملان قبل أن نبدأ حتى في ذكر أي حل عملي .وهذا ليس صدفة، بل قناعة راسخة من تجربتي، وهي أن أي حل مهما كان قويا لن يدوم إن لم يكن مبنيا على فهم دقيق للجذر الحقيقي .الوقت الذي قضيته في هذين الفصلين استثمار، وليس تأخيرا.

أسئلة شائعة

س :ماذا لو وجدت أن لدي ثلاثة أو أربعة جذور في الوقت نفسه؟

ج:هذا أمر شائع جدا، خصوصا إن كانت العادة موجودة لديك منذ سنوات. في هذه الحالة، ابدأ بالجذر الذي تشعر بأنه الأثقل عليك الآن، أي ما يؤلمك أكثر هذه الأيام، واعمل عليه أولا .ستتحسن الجذورالأخرى جزئيا بمجرد أن تبدأ ببناء الركائز التي سنراها في الفصل القادم.

س :هل يعقل أن يكون الجذر شيئا لم أكن أعرفه من قبل؟

ج :نعم، هذا يحدث كثيرا .بعض الجذور مدفونة في العمق حتى إن الشخص نفسه لا يشعر بها بوضوح في البداية .إن لم يعطك التمرين إجابة واضحة من أول مرة، أعد التمرين بعد أسبوع، وراقب نفسك دون حكم. فالوضوح يأتي بالتكرار.

س :هل علي أن أرى مختصا نفسيا لأعرف الجذر الخاص بي؟

ج :إن شعرت أن القلق أو الألم كبير عليك ولم تستطع تحديد الجذر بمفردك، فاللجوء إلى مختص نفسي مسلم أو معالج مؤهل خطوة صحية وليس علامة ضعف .هذا الكتاب أداة مساعدة، وليس بديلا عن متابعة مختص عند الحاجة.

س :هل يمكن أن يتغير الجذر مع الوقت، أي كان قلقا اجتماعيا وأصبح ديونا مثلا؟

ج :نعم، هذا طبيعي جدا .تتغير الحياة، وتتغير الضغوط معها .المهم ليس أن تجد جذرا واحدا ثابتا للأبد، بل أن تبقى في عادة المراقبة الدورية لنفسك، حتى إن ظهر جذر جديد، تتعامل معه بالوضوح نفسه.

س :كم مرة علي أن أعيد هذا التمرين؟

ج :الأفضل مرة في الأسبوع طوال أول شهر، ثم مرة كل شهر.الهدف ليس أن تكتب الإجابة نفسها في كل مرة، بل أن تراقب التطور.فهل خف الجذر؟ وهل ظهرت لك جوانب جديدة لم تكن واعيا بها؟

خلاصة الفصل

✓ أغلب الحالات ترجع إلى أربعة جذور :القلق الاجتماعي، والقلق من المرأة، والديون والمشاكل المادية، وعدم معرفة الهدف.

✓ ترجع هذه الجذور كلها إلى ثلاث حاجات أساسية :الانتماء، والأمان والمعنى.

✓ تحتاج بعض الجذور، مثل الديون، حلا عمليا في الواقع، وليس مجرد عمل نفسي داخلي.

✓ خريطة الهروب، أي الوقت والإحساس والجذر، أول أداة عملية في الطريق، ويجب أن تتكرر مع الوقت لتزداد وضوح.

احتفظ بهذا الفصل بجانبك دائما، وستحتاج الرجوع إليه أكثر من مرة.

خريطة الهروب ليست أداة تستخدمها مرة وتنساها، بل هي عادة تبقى

معك، مثل الطبيب الذي يراقب ضغط الدم بانتظام حتى بعد بدء العلاج كلما عرفت نفسك أكثر، قلت المفاجآت، واستطعت الاستعداد للحظات الصعبة قبل وقوعها.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

الآن وقد أصبحت لديك خريطتك، سنبدأ خطة عملية لنقلب الصفحة، وهي مئة وثمانون يوما .ليست مئة وثمانين يوما من الصبر والمعاناة، بل مئة وثمانون يوما لبناء رجل جديد، روحيا و جسديا .سيمنحك ،الفصل القادم الركائز الخمس التي بنيت عليها كثير من الحالات الناجحة وأولها صلاة الفجر في المسجد.

خذ نفسا عميقا قبل أن تقلب الصفحة .سيمنحك الفصل
القادم أدوات عملية ملموسة، وليس مجرد أفكار نظرية.
حان وقت الانتقال من الفهم إلى الفعل.

الفصل الثالث

الركائز الخمس لمئة وثمانين يوما

مئة وثمانون يوما ليست رقما عشوائيا .إنها ستة أشهر تقريبا، وهي المدة التي وجدتها كافية عند كثير من الحالات حتى تبتعد العادة القديمة، وتبدأ الهوية الجديدة تترسخ .لا يعني هذا أنك ستصبح بعد مئة وثمانين يوما محصنا للأبد، لكنك ستكون قد بنيت رجلا مختلفا تماما عن الذي بدأ هذا الطريق.

الركائز الخمس القادمة ليست نصائح عامة، بل هي ما طبقته ورأيت بعيني نتائجه مع الحالات التي عملت معها .تعمل كل ركيزة على جانب مختلف منك، الجسد ،القلب ،العقل والوقت .ولكي تفهم لماذا الخمس معا وليس واحدة فقط، عليك أن تعرف أن العادة السيئة لا تأخذ مجالا واحدا من حياتك، بل تأخذ وقتك وطاقتك وتركيزك، بل وحتى علاقتك بالله .لذلك تحتاج ردا شاملا، وليس حلا جزئيا.

تخيل الأمر كبيت قديم فيه تسرب في الماء .إن أصلحت جدارا واحدا فقط وتركت الباقي، سيجد الماء طريقه من مكان آخر .الركائز الخمس أشبه بإصلاح البيت بأكمله، السقف وهو الفجر، والأساس وهو القرآن، والنوافذ وهو غض البصر، والأبواب وهو ترك الموسيقى، والغرض من البيت

نفسه وهو الهدف .كل واحدة مفيدة بمفردها، لكنها معا تبني حصنا لا يدخله الماء من أي جهة.

الركيزة 1 :صلاة الفجر في المسجد، وهي غير قابلة للتفاوض

هذه أهم ركيزة، وهي التي تبدأ بها .ليست صلاة الفجر في البيت، بل في المسجد بالذات .ولماذا؟ لأن كل خطوة تمشيها إلى المسجد في برد الصباح وهي صعبة عليك، هي انتصار صغير قبل أن يبدأ يومك .تقول لنفسك دون كلام :أنا من النوع الذي يفعل الصعب .ويبني هذا الانتصار الصغير الصباحي الثقة التي ستحتاجها في بقية اليوم .وفوق هذا، تقطع الجماعة في المسجد العزلة التي تترعرع فيها العادة.

من الناحية العملية، يقول لي كثير من الشباب إن الاستيقاظ باكرا صعب. الحل ليس مزيدا من قوة الإرادة، بل حل تقني بحت، ضع المنبه بعيدا عن السرير حتى تضطر للقيام لإيقافه، ونم مبكرا، واعلم أن السهر لوقت متأخر هو نفسه غالبا وسيلة للهروب، وسنتحدث عن هذا في الركيزة الثالثة .خصص ليلة أو ليلتين في الأسبوع الأول فقط لتجربة الطريق إلى المسجد وتحديد الوقت الذي يستغرقه، حتى لا يكون لديك عذر أنك لم تعرف الوقت

ماذا لو لم يكن هناك مسجد قريب، أو لم تسمح ظروف عملك؟ في هذه الحالة، تبقى الأولوية أن تصلي الفجر في وقته وليس متأخرا، وأن تذهب

إلى المسجد في أقرب صلاة متاحة لك، الظهر أو العصر أو المغرب أو العشاء، حتى تبني العادة نفسها، وهي الخروج للجماعة، في وقت متاح لك .المبدأ أهم من التفاصيل الحرفية.

ثمة نقطة نفسية مهمة على هذه الركيزة بالذات، وهي أن الشيطان يعمل بجهد كبير ليبعدك عن صلاة الفجر بالذات، أكثر من أي صلاة أخرى، لأنه يعرف قيمتها .إن شعرت بكسل غريب وقوي كلما اقترب وقت الفجر، فاعلم أن هذا دليل على أهميتها، وليس دليلا على أنك لست من الناس الذين يصلون في المسجد .حارب هذا الإحساس بالذات لأنه الأقوى، وليس لأنه الأسهل.

الركيزة 2 :قراءة القرآن يوميا

ليس شرطا أن يكون ورد طويل .المهم هو الاستمرارية، صفحة أو نصف صفحة، لكن كل يوم دون استثناء .يفعل القرآن ما لا تستطيع الأفلام والمحتوى الفارغ فعله، فهو يملأ القلب .والقلب الممتلئ يصعب أن يهرب إلى عادة فارغة.

نصيحة عملية، اربط القراءة بلحظة موجودة أصلا في روتينك، بعد صلاة الفجر مباشرة مثلا، أو قبل أن تنام، حتى لا تحتاج التفكير كل يوم متى أقرأ .وإن شعرت أن القراءة وحدها دون فهم تبقى سطحية، خصص وقتا

إضافيا، ولو مرة في الأسبوع، لقراءة تفسير مبسط لما قرأته، حتى يتحول القرآن من واجب يومي إلى كلام تفهمه ويحدثك مباشرة.

هناك فرق كبير بين تلاوة سريعة لإنهاء الورد، وقراءة حاضرة بالقلب حتى لو كانت قليلة .إن كان يومك مزدحما ولم تستطع سوى آيتين، فاقرأهما بحضور قلب، فهذا أفضل من عشر صفحات بعقل شارد .الكمية مهمة للاستمرارية، لكن الحضور القلبي هو ما يبني الأثر الحقيقي في داخلك.

الركيزة 3 :ترك الموسيقى

هذه غالبا الركيزة التي تلقى أكبر مقاومة، لأن الموسيقى محبوبة وتشعر بها كجزء من الحياة اليومية .لكن من واقع التجربة، الموسيقى، خصوصا الأغاني التي فيها كلام عن الحب والرغبة، تجعل القلب في حالة دائمة من التحفيز العاطفي، وهذه الحالة نفسها هي التي تفتح الباب للعادة .استبدلها بالقرآن، وبالمحاضرات، وبالصمت .ستشعر في البداية بفراغ، لكن هذا الفراغ هو ما يفسح المجال للسكينة.

من ناحية علمية بسيطة، الموسيقى خصوصا ذات الإيقاع السريع والكلام العاطفي تحرك المسارات نفسها في الدماغ التي تحرك الرغبات الجسدية. ومع الوقت، يعتاد القلب أن يعيش في حالة تحريك دائم، ويصعب عليه أن يشعر بالسكينة دون هذا التحريك .القرآن والذكر، على العكس، يهدئان هذه المسارات نفسها، وهذا يفسر لماذا شعر كثير من الشباب الذين استبدلوا

الموسيقى بالقرآن براحة داخلية لم يعرفوها من قبل، حتى لو استغرق الأمر شهرا أو شهرين حتى ترسخت.

إن كانت الموسيقى جزءا كبيرا من روتينك، في السيارة، في الرياضة أو في العمل، فلا تحاول أن تتركها دفعة واحدة دون بديل، فستشعر بفراغ يصعب تحمله .استبدلها بمحتوى صوتي بديل، تلاوة مرتلة هادئة، أو محاضرة قصيرة، أو بودكاست تعليمي .الهدف ليس أن تعيش بلا صوت، بل أن تغير نوع الصوت الذي يغذي قلبك.

الركيزة 4 :غض البصر

هذا ليس مجرد ألا ترى الحرام .إنه تمرين يومي على السيطرة على أول نظرة .كل مرة تغض فيها بصرك عن شيء كان سيشعل فيك الرغبة، تقوي عضلة إرادتك، تماما كما تقوي عضلة في صالة الرياضة .وكل مرة تترك النظرة تطول، تضعفها .هذه العضلة هي ما ستحتاجه في اللحظات الصعبة.

من الناحية التقنية، فعّل الفلاتر وبرامج حجب المحتوى على الهاتف والحاسوب، وتوجد تطبيقات مجانية كثيرة تفعل هذا، وخصص شخصا تثق فيه، صديقا أو أخا، لديه كلمة المرور لهذه الفلاتر حتى لا تستطيع تغييرها في لحظة ضعف .هذا الحاجز التقني البسيط يوقف كثيرا من السقطات الاندفاعية.

الركيزة 5 :هدف شخصي واضح

هذه الركيزة التي تربط كل شيء .تذكر من الفصل الثاني أن كثيرا من الحالات تهرب لأنها لا تملك هدفا يشغل بالها .عليك أن تحدد هدفا واحدا واضحا لهذه المئة والثمانين يوما، سواء كان مهنيا أو رياضيا أو تعليميا أو حتى دينيا مثل حفظ جزء من القرآن .يمنح الهدف الوقت الفارغ، الذي كان يملأ بالعادة، مكانا جديدا يملأ فيه.

سنتعمق في هذه النقطة بتفصيل أكبر في الفصل الثامن .الآن، يكفي أن تحدد اتجاها عاما، حتى لو لم يكن دقيقا مئة بالمئة، وتبدأ تخصص له وقتا يوميا ولو عشرين دقيقة .المهم الاستمرارية اليومية، وليس الكمال من البداية.

لاحظ العلاقة بين هذه الركيزة والركائز الأخرى، فحين يكون لديك هدف واضح، يصبح الوقت الذي كان فارغا، وكان بيئة خصبة للعادة، وقتا ممتلئا .وحين يكون قلبك مشغولا بالتقدم في هدفك، تقل الرغبة في الهروب من تلقاء نفسها، دون أن تحتاج محاربتها مباشرة في كل لحظة.

لماذا خمس ركائز بالضبط وليس أكثر أو أقل

يسألني كثير من الشباب لماذا لم أضف ركائز أخرى، مثل الصيام أو الصدقة اليومية .الإجابة بسيطة، فمن واقع التجربة العملية، خمس ركائز هو العدد الذي يستطيع شخص عادي، مشغول بعمله وحياته اليومية، أن

يحافظ عليه بجدية دون أن يشعر بإرهاق يجعله يتخلى عن كل شيء .تخلق زيادة الركائز أكثر من ذلك عادة شعورا بالإرهاق في الأسابيع الأولى، وقد يكون هذا سببا في التخلي الكامل.

لا يعني هذا أن الركائز الإضافية، مثل الصيام التطوعي أو الصدقة المنتظمة، لا قيمة لها، بل هي إضافات ممتازة بمجرد أن ترسخ الركائز الخمس الأساسية .لكن الترتيب مهم، أساس متين أولا، ثم زيادة، وليس العكس.

مثال :كيف بنى حمزة الركائز الخمس

هذه قصة مركبة من عدة حالات، لحماية الخصوصية.

حمزة، في الخامسة والعشرين من عمره، جاءني متحمسا جدا بعد أن قرأ عن الركائز الخمس، وأراد أن يبدأ الخمسة كلها من الغد .نصحته أن يبدأ بركيزتين فقط، الفجر في المسجد وغض البصر .كان الأسبوع الأول صعبا، لكنه نجح .وفي الأسبوع الثالث أضاف قراءة القرآن .وفي الشهر الثاني أضاف الهدف الشخصي، وهوتعلم اللغة الإنجليزية .ولم يترك الموسيقى .بالكامل حتى الشهر الثالث، حين شعر أنه جاهز فعلا لكن عليك أن تسرع في تركها و التوبة،لأن لا أحد يعلم وقت موته.

كانت النتيجة أنه بعد مئة وثمانين يوما، لم يكن حمزة قد تركّ العادة فقط، بل بنى روتينا صباحيا وحياة يومية مختلفة تماما عما كانت عليه .النقطة المهمة هنا أن التدرج ليس ضعفا، بل استراتيجية ذكية تجعل البناء ثابتا ولا ينهار.

قال لي حمزة جملة في آخر متابعة معه لخصت كل شيء :كنت أظن أنني سأتغير بقرار كبير وحاسم في ليلة واحدة، لكن الذي حدث فعلا كان بطيئا وصغيرا ومتراكما، حتى تفاجأت يوما أن وجدت نفسي رجلا آخر تماما. هذا النوع من التحول البطيء، حتى لو بدا أقل إثارة من التحول الفوري الذي نراه في الأفلام، هو الأكثر ثباتا واستدامة.

كيف تبدأ

لا تبدأ بالركائز الخمس كلها في وقت واحد غدا صباحا إن شعرت أن هذا كبير عليك .الأفضل أن تبدأ بالركيزة الأولى، الفجر في المسجد، والركيزة الرابعة، غض البصر، هذا الأسبوع، ثم تضيف الباقي واحدة تلو الأخرى كل أسبوعين .المهم ليس السرعة، بل الاستمرارية.

وعليك أن تعرف أمرا مهما قبل أن تكمل، وهو أنك ستسقط .ربما في اليوم الثاني عشر، وربما في اليوم الخامس والخمسين .وهذا أمر طبيعي، بشرط ألا تجعل هذه السقطة سببا للتوقف الكامل .سيتحدث الفصل القادم بالضبط

عن هذه النقطة، وهي كيف تتعامل مع الانتكاسة دون أن تدخل في دوامة العار التي تعيدك إلى العادة بقوة أكبر.

قبل أن نكمل، سجل هذه الجملة في ذهنك :الركائز الخمس ليست عقابا، بل هدية .كل واحدة منها تمنحك شيئا كنت محروما منه، سكينة ووضوحا وطاقة وانضباطا واتجاها .إن بدأت تراها بهذه الطريقة، بدلا من أن تراها قيودا، سيصبح الطريق كله أخف بكثير.

تذكر أيضا أن كل ركيزة من هذه الخمس موجودة أصلا في ديننا الإسلامي منذ قرون، وليست اختراعا حديثا .أنت فقط تعود إلى أصل تربية الأصح وهي التربية على الدين الإسلامي، بدون غُلوٍ ولا تشدد، تربية بنيت عليها أجيال كاملة قبلك ونجحت فيها، .وهذا كاف ليمنحك ثقة إضافية في هذا الطريق الطريق

أسئلة شائعة

س :هل علي أن أطبقها بهذا الترتيب بالضبط؟

ج :الترتيب الذي أعطيتك إياه، أي الفجر وغض البصر أولا، مجرب ونتائجه واضحة، لكنه ليس قانونا مقدسا .المهم أن تبدأ بركيزتين تشعر أنك قادر عليهما الآن، وتبني منهما.

س :ماذا لو كان عملي أو ظروفي لا تسمح بصلاة الفجر في المسجد كل يوم؟

ج :افعل ما تستطيعه .إن استطعت ثلاثة أو أربعة أيام في الأسبوع، فهذا أفضل بكثير من الصفر .المبدأ هو الجماعة والانتصار الصباحي، وليس بالضرورة الكمال المطلق كل يوم دون استثناء.

س :هل الموسيقى حرام على العموم، أم أنواع معينة فقط؟

ج :الموسيقى حرام بشكل عام، لكن من تجربتي العملية الأغاني التي فيها كلام عن العشق والرغبة هي الأخطر بالنسبة لهذا الطريق بالذات،فهي تغذي وتقوي تلك الرغبة.

س :ماذا لو شعرت أن لدي وقتا لركيزة أو اثنتين فقط، وليس الخمس؟

ج :ركز على الفجر في المسجد وغض البصر أولا، لأنهما الأكثر تأثيرا من واقع التجربة .يمكن أن تتبنى الباقي تدريجيا، حتى لو استغرق وقتا أطول من مئة وثمانين يوما إن لزم الأمرلكن هناك استثناء فيما يتعلق بالموسيقى، يجب التوبة منها وإيقافها في أقرب وقت ممكن.

س :هل يعقل أن أعود بعد مئة وثمانين يوما إلى العادة القديم، وكأنني لم أبن ركائز أصلا؟

ج :الهدف من الركائز ليس أن تطبقها مئة وثمانين يوما ثم تتوقف، بل أن تبنيها كأسلوب حياة دائم .بعد مئة وثمانين يوما، ستمنحك القوة التي بنيتها

القدرة على الحفاظ عليها بجهد أقل بكثير من البداية، لأنها ستصبح جزءا من هويتك، وليست مجهودا خارجيا عليك.

خلاصة الفصل

- ✓ الركائز الخمس هي الفجر في المسجد، وقراءة القرآن يوميا، وترك الموسيقى، وغض البصر، وهدف شخصي واضح.
- ✓ تعمل كل ركيزة على جانب مختلف :الجسد، القلب، الأذن، العين، والوقت.
- ✓ التدرج ذكاء وليس ضعفا، فابدأ بركيزتين وأضف الباقي تدريجيا.
- ✓ السقطة واردة وليست نهاية الطريق، لكن عليك التوبة والرجوع من جديد، وسيعلمك الفصل القادم كيف تتعامل معها.

الفصل الرابع

الانتكاسة ليست النهاية

أريد أن أكون صريحا معك منذ بداية هذا الفصل .غالبية الشباب الذين عرفتهم في طريق المئة والثمانين يوما سقطوا مرة واحدة على الأقل. بعضهم في اليوم الثاني عشر، وبعضهم في اليوم الخامس والخمسين،وكان هناك من سقط في اليوم المئة والثلاثين بعد أن شعر أنه تجاوز المرحلة الصعبة .وهذا أمر طبيعي .الفارق بين من يكمل الطريق ومن يعود إلى الصفر ليس من لم يسقط، بل من من تاب منها، عرف كيف يتعامل مع السقطة.

علمتني التجربة أمرا واحدا بوضوح، وهو أن أغلبية الشباب الذين لم ينجحوا في هذا الطريق لم يسقطوا بسبب ضعف في الإرادة أو نقص في الركائز، بل سقطوا بسبب الطريقة التي تعاملوا بها مع السقطة الأولى. سقطة واحدة، إن تعاملت معها بشكل صحيح، تبقى مجرد حادثة عابرة. السقطة نفسها، إن تعاملت معها بشكل خاطئ، يمكن أن تكون بداية العودة الكاملة إلى العادة القديمة.

فكر معي في مثال بسيط .شخص يتبع نظاما غذائيا وتناول قطعة حلوى مرة واحدة .الشخص الأول يقول لنفسه هذه زلة صغيرة، وسأكمل النظام

غدا بالجدية نفسها، ويكمل فعلا .الشخص الثاني يقول لنفسه انتهى النظام تماما، ولا فائدة من الاستمرار، ويعود إلى الأكل دون ضابط طوال الأسبوع .الزلة نفسها بالضبط، لكن النتيجة مختلفة تماما، والفارق كله في التفسير الداخلي، وليس في الزلة نفسها .وينطبق المبدأ نفسه حرفيا على العادة التي نحاربها في هذا الكتاب.

دوامة العار :العدو الحقيقي

هناك نمط يتكرر عند الجميع تقريبا، وعليك أن تعرفه قبل أن يقع لك وتسقط، ثم يأتي صوت في ذهنك يقول لك انظر، لم تنفع، أنت دائما نفس الشيء، أضعت الوقت الذي بنيته .يجعلك هذا الصوت تشعر بعار كبير، وهذا العار يخلق حاجة إلى هروب فوري، وقد فهمت الآن أن الهروب الوحيد الذي تعرفه هو نفس العادة .وهكذا تجلب السقطة الأولى سقطة ثانية في اليوم نفسه، ثم تقول لنفسك بما أنني خسرت اليوم، سأبدأ من الغد، ثم يصبح الغد بعيدا.

يسمى هذا النمط في علم النفس أثر الانتهاك الكامل، والفكرة فيه أن السقطة الأولى صغيرة، لكن رد فعلك عليها هو ما يحولها إلى كارثة.

عليك أن تفهم آلية هذا الأثر بعمق أكثر .حين تسقط، يحاول عقلك تفسير ما حدث ليحافظ على صورة متسقة عن نفسك .إن كانت صورتك عن نفسك

أنا رجل يبني نفسه، تخلق السقطة تناقضا مؤلما .ولكي يريح العقل هذا التناقض، أمامه طريقان، إما أن يغير الصورة فيقول أنا فعلا ضعيف ولن أنجح، وإما أن يغير فهمه للسقطة فيقول هذه حادثة، ولكن أيضا لا يجب استصغار الذنب، لأن الله سبحانه و تعالى يراك، ولكن أيضا لا تجعلها هويتك .الطريق الأول هو ما يدخلك في دوامة العار، والطريق الثاني هو ما سنبنيه في هذا الفصل.

كيف تكسر الدوامة

- ✓ السقطة معلومة وليست حكما .عليك أن ترى السقطة كمعطى تحلله، أين كنت؟ وما كانت الشرارة؟ وأين وقعت خريطة الهروب الخاصة بك؟ وليست حكما نهائيا على قيمتك كرجل .اسأل نفسك ماذا تعلمت من هذا، بدلا من جعل السقطة تحكم عليك.
- ✓ توقف مع أول ستين ثانية .بعد السقطة، أخطر لحظة هي الدقيقة الأولى .لا تفتح الهاتف، ولا تبدأ الحديث مع نفسك بقسوة .قم، وتوضأ، وصل ركعتين، وإن لم يكن الوقت وقت صلاة، فاقرأ بعض القرآن. يقطع هذا الفعل الفوري الطريق قبل أن يتحول إلى دوامة.
- ✓ عد إلى اليوم نفسه، وليس إلى الغد .أكبر خطأ هو أن تقول سأبدأ من الغد .عد إلى الركائز الخمس في اللحظة نفسها .لا توجد قاعدة تقول عليك أن تكمل النهار بأكمله في الهزيمة .إن سقطت في الصباح، لا يزال فجر الغد أمامك، ولا يزال غض البصر ممكنا من الآن.

- ✓ سجل السقطة دون تفاصيل مثيرة .في دفتر بسيط، اكتب التاريخ والشرارة التي دفعتك، دون أن تدخل في تفاصيل قد تشعل الرغبة من جديد .الهدف بيانات للتعلم، وليس إعادة تجربة العار.
- ✓ أخبر شخصا تثق فيه .حتى لو كانت رسالة قصيرة لصديق أو أخ في الدين تقول سقطت اليوم، أردت فقط أن أخبرك، وقد عدت إلى الركائز .يكسر هذا الفعل البسيط العزلة التي تغذي الدوامة.
- ✓ افصل بين ما فعلته وبين من أنت .استخدم في حوارك الداخلي جملة فعلت خطأ، بدلا من أنا خطأ .اللغة التي تستخدمها مع نفسك تبني أو تهدم صورتك عن ذاتك على المدى البعيد، وهذا الفارق الصغير في الصياغة له تأثير كبير.
- ✓ لاحظ أن هذه الخطوات كلها تسير في الاتجاه نفسه، وهو تقليص الوقت الذي يتحكم فيه العار فيك .كلما قصرت هذا الوقت، من ساعات إلى دقائق، ومن دقائق إلى ثوان، قل احتمال أن تجلب السقطة الأولى سقطة ثانية في اليوم نفسه.

مثال :قصة عثمان

هذه قصة مركبة من عدة حالات، لحماية الخصوصية.

وصل عثمان إلى اليوم التسعين وكان فخورا جدا بنفسه .سقط ليلة عيد ميلاده بعد سهرة مع الأصدقاء أتعبته كثيرا .كان أول رد فعل له أضاعت تسعين يوما في ثانية واحدة .عملنا معا، ففهم أن التسعين يوما لم تضع،

فالتجربة والثقة والعادات الجديدة التي بناها ما زالت كلها معه .كانت السقطة مجرد حدث، وليست محوا للطريق كله، فتاب من تلك السقطة ثم عاد إلى اليوم التالي بالركائز نفسها، ووصل إلى المئة والثمانين يوما بعدها بشهرين

النقطة التي لفتت انتباهي في حالة عثمان أنه بعد أن تجاوز السقطة بسلام أصبح أقوى مما كان قبلها، وليس أضعف .ولماذا؟ لأنه أصبح لديه الآن ،دليل حي على أنه يستطيع أن يسقط ويعود دون أن ينهار كليا .هذا الدليل الذي يحتاج تجربة حقيقية ليترسخ، يبني نوعا من الثقة لم تكن موجودة قبل السقطة.

مثال ثان :قصة منير

كانت حالة منير مختلفة قليلا .سقط ثلاث مرات في الأسبوع نفسه، وكان في كل مرة يشعر أن هذه آخر مرة، ولا فائدة من المحاولة .لم يكن الفارق بينه وبين عثمان في عدد السقطات، بل في الطريقة التي يتعامل بها معها. كانت كل سقطة تجعله يدخل في حوار داخلي قاسٍ جدا مع نفسه، وهذا الحوار كان هو نفسه يزيد الضغط ويقرب السقطة التالية.

حين عملنا على تلطيف هذا الحوار الداخلي، بأن يقول لنفسه هذا صعب لكنه ممكن، بدلا من أنت فاشل، بدأت السقطات تبتعد شيئا فشيئا، ليس لأن

الرغبة قلت فجأة، بل لأن دوامة العار التي كانت تضاعف كل سقطة توقفت.

لمحة ثالثة :قصة إلياس

عاش إلياس نمطا مختلفا، فبدلا من العار كان يشعر بلا مبالاة غريبة ويقول لنفسه لا بأس، مرة واحدة فقط، ليست كبيرة .هذا النمط، حتى لو بدا أخف من دوامة العار، لكنه أخطر منها بكثير، لأن تبرير الذنب من الكِبَرِ، وهذا ما أخرج إبليس من رحمة الله، فيجب الحذر من استصغار الذنوب.

عملنا على نقطة التوازن، لا العار المدمر، ولا التبرير المميع .الطريق الوسط هو التوبة والاعتراف الجاد دون قسوة، أي أن تقول هذا وقع، وهو، مهم وعلي أن أتعلم منه، لكنه ليس نهاية العالم .بدأ إلياس يستخدم خريطة الهروب من الفصل الثاني بعد كل سقطة كتمرين تحليلي بارد، دون عاطفة زائدة في أي اتجاه، لكن هذا لم يمنعه من الشعور بالذنب والرجوع إلى الله بالتوبة وهذا أعاده إلى الجدية دون أن يعيده إلى العار.

قاعدة ذهبية

لا يشترط أن تكون المئة والثمانون يوما متتالية دون أي سقطة .المئة والثمانون يوما هي المدة التي تعمل فيها على الركائز بجدية، حتى لو كان فيها سقطات قليلة .الهدف ليس الكمال، بل الاتجاه.

تخيل شخصين .الأول سار مئة وسبعين يوما دون سقطة ثم سقط وتوقف .تماما .والثاني سقط خمس مرات في المئة والثمانين يوما لكنه تاب، وأكمل الطريق في كل مرة .الثاني، رغم عدد السقطات الأكبر، في موقف أقوى فعليا، لأنه بنى مهارة أهم من عدم السقوط، وهي مهارة النهوض.

هذه المهارة، مهارة النهوض بسرعة ودون عار زائد، هي نفسها التي ستحتاجها في بقية حياتك، في الزواج حين تقع خلافات، وفي العمل حين تقع أخطاء، وفي تربية الأولاد حين لا تسير الأمور كما خططت .طريق المئة والثمانين يوما هو أول مكان تتعلم فيه هذه المهارة، لكن فائدتها تمتد إلى كل مجال آخر في حياتك.

الفرق بين من يكمل ومن يتوقف

بعد سنوات من مرافقة حالات مختلفة في هذا الطريق، وصلت إلى قناعة راسخة .الفارق بين من يصل إلى المئة والثمانين يوما ومن يتوقف في المنتصف ليس عدد السقطات، وليس حتى قوة الرغبة الأصلية .الفارق الوحيد الحقيقي هو، هل تجعله السقطة يقول انتهيت، أم تجعله يقول أخطأت، سأتوب، وسأكمل؟

هذا الفارق الصغير في الجملة الداخلية التي تقولها لنفسك، بعد كل سقطة، هو ما يحدد مصير الطريق كله .ولهذا خصصنا فصلا كاملا لهذا الموضوع بالذات، لأنه فعليا أهم من أي ركيزة أخرى في الكتاب .

أسئلة شائعة

س :كم سقطة تعتبر طبيعية في طريق المئة والثمانين يوما؟

ج :لا يوجد رقم سحري، لكن من واقع التجربة، ثلاث إلى ست سقطات خلال المئة والثمانين يوما أمر طبيعي جدا لكثير من الحالات، خصوصا في الشهرين الأولين .المهم أن يكون الاتجاه العام نحو النقصان، وليس العدد المطلق.

س :ماذا لو شعرت أن عدد السقطات يزداد وليس ينقص؟

ج :هذه علامة تستحق وقفة حقيقية .ربما لا تكفي الركائز وحدها، وربما تحتاج دعما إضافيا، مكالمة تدريب مركزة، أو حتى مختصا نفسيا .زيادة السقطات مع الوقت رسالة وليست فشلا، ويجب أن تستمر بجدية وليس بمزيد من لوم نفس.

س :هل تكون السقطة في ليلة معينة، مثل سهرة أو مناسبة، أخطر من سقطة عادية؟

ج :ليست بالضرورة أخطر، لكن من المفيد أن تلاحظ النمط، هل تتكرر السقطات في مناسبات معينة، سهرات أو سفر أو عطل؟ إن كانت الإجابة

نعم، فهذا معطى قيم يضاف إلى خريطة الهروب الخاصة بك، ويساعدك على تحضير خطة خاصة لهذه المناسبات في المستقبل.

س :هل تؤثر السقطة على علاقتي بالله بشكل دائم؟

ج :لا، وسنفصل هذا بتوسع في الفصل القادم .الله غفور رحيم، والتوبة الصادقة تمحو الذنب .تؤثر السقطة على تقدمك في الطريق العملي، أي الأيام والثقة بالنفس، لكنها لا تؤثر على رحمة الله بك إن عدت إليه بصدق.

س :ماذا لو شعرت أنني لا أملك القوة للعودة بعد سقطة كبيرة؟

ج :هذا الإحساس نفسه جزء من دوامة العار، وليس حقيقة ثابتة .القوة التي تحتاجها ليست قوة ضخمة لتغيير جذري فوري، بل فعل واحد صغير، قم وتوضأ وصل ركعتين .الأفعال الصغيرة المتكررة هي التي تبني القوة، وليس العكس.

خلاصة الفصل

- ✓ السقطة الأولى صغيرة، لكن رد فعلك عليها، أي دوامة العار، هو ما يحولها إلى كارثة.
- ✓ أول ستين ثانية بعد السقطة حاسمة :توضأ، وصل، وعد إلى الركائز فورا، وليس من الغد.
- ✓ سجل السقطة كبيانات للتعلم، وليس كحكم نهائي على قيمتك.

- ✓ المئة والثمانون يوما هي مدة العمل الجاد على الركائز، وليست شرط الكمال المطلق دون أي سقطة.

خذ هذه الفكرة معك طوال الكتاب .النجاح في هذا الطريق لا يعني أن تسير مئة وثمانين يوما دون أي عثرة .النجاح يعني أن تبقى سائرا، بأي سرعة، في الاتجاه الصحيح، حتى لو توقفت أو تعثرت في الطريق مرات عديدة. هذا الفهم وحده، إن ترسخ في قلبك، سيوفر عليك كثيرا من الألم الذي عاشه كثير من الشباب بسبب توقعات غير واقعية عن أنفسهم.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

الآن وقد فهمت كيف تبني العادات الخمس، وكيف تتعامل مع السقطة دون أن تدخل في دوامة العار، ستركز بداية الجزء الثاني من هذا الكتاب على ما يحدث بعد أن تبدأ ترى نتائج، أي العلاقات، مع الله، ومع المرأة، ومع الناس الذين ابتعدت عنهم .سيتحدث الفصل القادم عن أول علاقة، وأهمها وهي علاقتك بالله، وكيف يحولها هذا الطريق من علاقة واجب وذنب إلى علاقة قرب حقيقي.

الجزء الثاني

إعادة البناء

الفصل الخامس

علاقتك بالله :من الذنب إلى القرب

كثير من الإخوة الذين جاءوا إلي يشتركون في الإحساس المؤلم نفسه .في كل مرة يصلون، يشعرون بثقل .لم تعد الصلاة لحظة سكينة، بل أصبحت لحظة تذكرهم بالذنب .يدعون فيشعرون أنهم لم يدعوا بحرقة، ويقرأون القرآن فيشعرون أن قلوبهم لم تكن حاضرة .هذا الإحساس، إن تركته دون معالجة، يبني علاقة مع الله أساسها الخوف والعار، وليس الحب والقرب. وهذه بالضبط النقطة التي سيصلحها هذا الفصل.

قبل أن نكمل، عليك أن تفهم لماذا جاء هذا الفصل بالذات في بداية الجزء الثاني .كانت كل الركائز التي بنيناها في الجزء الأول، الفجر والقرآن وغض البصر، أفعالا .لكن الفعل دون قلب حاضر يبقى قشرة فارغة مع الوقت .هذا الفصل هو ما سيمنح الأفعال معناها العميق، ويحولها من واجبات نفعلها إلى وسائل قرب نعيشها.

تذكر أيضا أن كل ركيزة من هذه الخمس موجودة أصلا في ديننا منذ قرون. ومن التجربة، هذا الترتيب مهم، فكثير من الشباب يحاولون أن يبدأوا بالروحانيات العميقة قبل أن يبنوا حتى فعلا واحدا ثابتا، فيفشلون لأنهم ليست لديهم أرضية يبنون عليها .الفعل أولا، حتى لو نقص الإحساس ،في

الفرق بين حياء يقربك وحياء يبعدك

هناك نوعان من الحياء من الله .النوع الأول هو الحياء الذي يدفعك إلى التوبة والتصحيح والاقتراب أكثر، وهذا الحياء المحمود، وهو نفسه دليل على إيمان حي .النوع الثاني هو العار الذي يقول لك أنت خائب جدا حتى تدعو أو تصلي أو تقترب، وهذا من وسوسة الشيطان، فهدفه ليس أن يقربك من الله، بل أن يبعدك عنه كليا.

عليك أن تفرق بين الاثنين .الأول يجعلك تقول أخطأت، وسأعود .والثاني يجعلك تقول لم يبق في خير، فلماذا أصلي أصلا؟ إن كنت تشعر بالثاني، فاعلم أن هذا ليس من الله، بل من عدوك.

علامة عملية بسيطة يمكن أن تستخدمها لتفرق بينهما، وهي أن الحياء المحمود يجعلك تقترب أكثر من العبادة، فتصلي وتدعو وتقرأ القرآن، بينما العار الشيطاني يجعلك تبتعد أكثر عن العبادة فتقول لماذا أصلي وأنا هكذا؟ إن وجدت نفسك تبتعد عن الصلاة بسبب الذنب، فهذه علامة واضحة على أن الشيطان هو من يتحدث، وليس قلبك المؤمن.

يعمل الشيطان بحيلة ذكية هنا، إذ يقلب المنطق .من المفترض أن يقربك الذنب من الله أكثر، لأنك محتاج إلى المغفرة، لكن الشيطان يقلبها فيجعلك تشعر أن الذنب يبعدك، لأنك لا تستحق .وهذا القلب في المنطق هو الفخ بالذات .علمنا النبي صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يرى ذنوبه كأنه جالس تحت جبل يخاف أن يقع عليه، بينما المنافق يرى ذنوبه كذبابة مرت على أنفه .والفارق ليس في حجم الذنب، بل في رد الفعل، فالمؤمن الحساس لذنبه هو من يقترب أكثر، وليس من يبتعد.

الله لا يحب الكمال، بل يحب العودة

ثبت عن رسول الله عليه الصلاة والسلام أنه قال'لَلَّهُ أشَدُّ فرَحًا بتَوبةِ عَبدِه حينَ يَتوبُ إليه، مِن أحَدِكُم كان على راحِلَتِه بأرضِ فَلاةٍ، فانفَلَتَت منه وعليها طَعامُه وشَرابُه، فأيِسَ منها، فأتى شَجَرةً، فاضطَجَعَ في ،ظِلِّها قد أيِسَ مِن راحِلَتِه، فبينا هو كَذلك إذا هو بها قائِمةً عِندَه فأخَذَ بخِطامِها، ثُمَّ قال مِن شِدَّةِ الفَرَحِ :اللَّهمَّ أنتَ عَبدي وأنا رَبُّكَ .أخطَأ، مِن شِدَّةِ الفَرَحِ' تخيل هذه الفرحة وتصور أنها نفسها الفرحة الله بك في كل مرة تعود إليه بعد سقطة.

يغير هذا الفهم كل شيء .بدلا من أن ترى العودة إلى الله كل مرة تسقط فيها كإحراج، انظر إليها كفرصة .كل سقطة، إن استغللتها بالشكل الصحيح، يمكن أن تكون سببا في قرب أكبر من الله عن القرب الذي كان عندك قبلها.

فكر في الأمر كطفل يتعلم المشي .في كل مرة يقع فيها، لا يغضب الوالدان، بل يشجعانه على أن يقوم ويكمل .الله، الذي رحمته أوسع من رحمة كل الوالدين مجتمعين، أولى أن يتعامل معنا بالرحمة نفسها، حين نقع في

، .

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

سورة البقرة، الآية 222

لاحظ الترتيب في هذه الآية، فقد جاء التوابون قبل المتطهرين .أي أن الله يحب العودة أولا، حتى قبل أن تكون طاهرا تماما .تأتي الطهارة الكاملة بعد التوبة، وليست شرطا قبلها .وهذا يعني أن الطريق مفتوح أمامك الآن، بالحال الذي أنت عليه، ولست محتاجا أن تنتظر حتى تكون مستحقا للعودة.

مثال :قصة أنس

هذه قصة مركبة من عدة حالات، لحماية الخصوصية.

جاءني أنس في حالة صعبة، فقد توقف عن الصلاة كليا لمدة شهرين، ليس لأنه لم يعد يؤمن، بل لأنه شعر أنه لا يستحق أن يصلي وهو يفعل ما يفعله.

كانت هذه الفكرة، التي بدت له منطقية، فخا من الشيطان، فهي تبعدك عن العلاج، أي الصلاة والذكر، بحجة أنك لا تستحقه.

عملنا معا على فكرة بسيطة، وهي أن الصلاة ليست مكافأة على السلوك الحسن، بل هي دواء ووسيلة قرب حتى في أصعب الحالات .طلبت منه أن يصلي ركعتين، في أي حال كان عليه، دون أن ينتظر أن يشعر أنه مستحق .وبعد أسبوعين من هذا الفعل البسيط، بدأ يشعر بالفرق، وبدأ يعود تدريجيا إلى صلاة الجماعة.

مثال ثان :قصة توفيق

كانت مشكلة توفيق مختلفة، فهو يصلي بانتظام، لكنه شعر أن علاقته بالله باردة، أفعال دون روح .وحين حكى لي يومياته، وجدت أن كل دعائه كان بالفصحى المحفوظة، دون أن يتحدث مع الله بكلامه الخاص أبدا .كان يشعر أن الدعاء الحقيقي يجب أن يكون بلغة معينة وصيغة معينة.

طلبت منه تمرينا بسيطا، وهو أن يتحدث مع الله بعد كل صلاة بلغته العادية، كما يتحدث مع صديقه، دون أي قيد .شعر في البداية بغرابة، لكنه بعد أسبوعين قال لي جملة أثرت في كثيرا :أول مرة شعرت أنني أتحدث مع أحد فعلا، وليس أقرأ كلاما محفوظا .هذا التحول البسيط في الطريقة، وليس في المحتوى، هو ما فتح له باب القرب الحقيقي.

تمارين عملية لبناء القرب

- ✓ سجدة زائدة بعد كل صلاة، دون كلام محفوظ، بل بكلامك الخاص مع الله.
- ✓ خصص خمس دقائق كل ليلة قبل النوم لمحاسبة بسيطة، ماذا فعل الله لي اليوم؟ وماذا قصرت فيه أنا؟
- ✓ اقرأ معنى آية أو حديث كل يوم، وليس فقط التلاوة، حتى يصبح القرآن كلاما تفهمه وليس كلاما تتلوه فقط.
- ✓ جرب أن تكتب رسالة لله مرة في الأسبوع في دفتر خاص، ماذا تشعر به، وما الصعب عليك، وما أنت ممتن له يقرب هذا المسافة بين الدعاء الرسمي والحوار الصادق مع القلب.

لاحظ أن هذه التمارين كلها تشترك في مبدأ واحد، وهو تقريب اللغة التي تتحدث بها مع الله من اللغة الحقيقية لقلبك، بدلا من اللغة الرسمية البعيدة. هذا ليس بدعة ولا تقصيرا في حق الأدعية المأثورة، التي يجب أن تحافظ عليها أيضا، بل إضافة تعمق الإحساس بالحضور، خصوصا في مرحلة كنت فيها بعيدا عن الله بسبب العادة.

يوم لا يخفيك فيه حتى جدار

أريد أن أتحدث معك بصراحة كاملة عن نقطة ثقيلة قليلا، لكن يجب أن تقال .سيأتي يوم نقف فيه أمام الله وحدنا، دون أن يستطيع أحد أن يشفع لنا

بحجة، ودون هاتف نخفيه، ودون باب نغلقه .يصف القرآن هذا اليوم بدقة مرعبة، يوم تشهد فيه حتى الجلود والأعضاء على ما فعلناه.

لا أريد أن أخيفك بهذا الكلام، بل أريد أن أمنحك منظورا .كل يوم تعمل فيه على نفسك الآن، وكل فجر تمشي فيه إلى المسجد، وكل نظرة تغضها، وكل صفحة تقرأها من القرآن، أنت تبني رصيدا سيشهد لك وليس عليك في هذا اليوم العظيم .والأهم من هذا كله، أنك تبني قلبا يستطيع أن يقف أمام الله دون خجل، لأنه فعل ما استطاع عليه.

۞ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۞

سورة الزمر، الآية 53

اقرأ هذه الآية مرة أخرى ببطء .يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم وهؤلاء نحن، الذين ظلمنا أنفسنا بهذه العادة سنوات .لا تقنطوا من رحمة الله، أمر مباشر من الله لك، وليس اقتراحا، لا تيأس .إن الله يغفر الذنوب جميعا، جميعا، دون استثناء، ودون حد أقصى .إن كنت تقول لنفسك يوما إن ذنوبك كبيرة جدا حتى يسامحك الله، فهذه الآية نزلت خصيصا لتكذب هذه الفكرة.

أسئلة شائعة

س :هل يغضب الله مني فعلا كل مرة أسقط فيها؟

ج :الله عادل ورحيم في الوقت نفسه .يغضبه الذنب فعلا، لكن رحمته أوسع بكثير من غضبه .الفارق المهم أن الغضب مرتبط بالفعل، وليس بقيمتك كإنسان .تمحو العودة الصادقة الذنب وتعيد الأمور إلى حالها.

س :كيف أبني خشوعا في الصلاة وأنا مثقل بالذنب؟

ج :لا يأتي الخشوع دفعة واحدة، بل يبنى بالتكرار والصدق، وليس بانتظار حالة نفسية مثالية .صلي كما أنت، حتى لو شعرت أن الخشوع ناقص، لأن الاستمرار هو ما يبني القرب على المدى البعيد.

س :ماذا لو شعرت أن دعائي لا يستجاب بسبب الذنب؟

ج :هذه الفكرة من وسوسة الشيطان .يستجاب الدعاء بإذن الله بغض النظر عن حجم ذنوبنا، بشرط الإخلاص والاستمرار .التوقف عن الدعاء بسبب هذه الفكرة هو بالضبط ما يريده الشيطان منك.

س :هل أحتاج حالة معينة، مثل الطهارة أو مكان هادئ، حتى يكون الدعاء صحيحا؟

ج :الطهارة والمكان الهادئ مستحبان ومفيدان، لكنهما ليسا شرطا لصحة الدعاء .يمكن أن تدعو الله في أي حال وأي مكان، في السيارة، أو في العمل، أو وأنت تمشي .الأهم صدق القلب، وليس الظروف الخارجية المثالية.

س :كم يستغرق الوقت حتى أشعر بقرب حقيقي من الله بعد سنوات من البعد؟

ج :لا يوجد جدول زمني موحد، لكن من التجربة، تبدأ أغلب الحالات تشعر بفرق واضح في الإحساس الداخلي بعد شهر إلى شهرين من الاستمرار الصادق على الركائز والتمارين هنا .يبقى القرب الكامل والعميق رحلة مستمرة طوال الحياة، وليس محطة نهائية تصل إليها وتتوقف.

خلاصة الفصل

- ✓ هناك نوعان من الحياء :واحد يقربك من العبادة، وواحد من الشيطان يبعدك عنها.
- ✓ يحب الله التوابين والمتطهرين، فالعودة مفتوحة لك الآن، دون شرط الكمال أولا.
- ✓ الصلاة والذكر دواء، وليسا مكافأة على السلوك الحسن.
- ✓ يبنى القرب الحقيقي بالحوار الصادق مع الله بلغتك، وليس فقط بالحفظ الرسمي.

احتفظ بهذا الفصل قريبا منك، أكثر من أي فصل آخر في الكتاب .الأيام التي ستشعر فيها بالضعف، عد واقرأ هذه الصفحات مرة أخرى، خصوصا الآية التي رأيناها في البداية .الرحمة التي نتحدث عنها ليست فكرة مجردة، بل حقيقة يمكنك أن تعيشها كل يوم إن أردت.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

علاقتك بالله هي الأساس، لكنها ليست العلاقة الوحيدة التي تحتاج إعادة بناء .سنتحدث في الفصل القادم عن علاقة أخرى صعبة جدا على الشباب الذين عاشوا مع هذه العادة، وهي العلاقة مع المرأة .سنرى لماذا يظهر القلق من المرأة بشكل مختلف من شخص لآخر، وكيف تبني ثقة حقيقية دون أن تقع في الأنماط القديمة نفسها.

الفصل السادس

العلاقة مع المرأة :من الخوف إلى الثقة الحقيقية

تذكر من الفصل الثاني أن واحدا من الجذور الأربعة التي تدفع نحو العادة هو القلق من المرأة .يظهر هذا القلق بشكل مختلف من شخص لآخر، فهناك من يخاف من الرفض، وهناك من ليست لديه فكرة عن كيفية بدء حديث، وهناك من بنى في ذهنه صورة وهمية عن المرأة من كثرة المحتوى الذي شاهده، صورة بعيدة كل البعد عن الواقع.

هذا الفصل مهم جدا، خصوصا إن كنت تفكر في الزواج في المستقبل القريب .العلاقة الصحية مع المرأة لا تبدأ يوم العقد، بل تبدأ من الآن، من الطريقة التي تفكر بها، وتتحدث بها، وتتعامل بها مع النساء في حياتك اليومية العادية.

العادة تبني صورة مغلوطة

من أخطر آثار هذه العادة أنها تبني في عقلك صورة مبنية على الاستهلاك السريع، وليست على علاقة حقيقية .تجعلك هذه الصورة تتعامل مع المرأة كهدف تحصل عليه، وليس كإنسانة تبني معها علاقة .وحين تجد نفسك أمام امرأة حقيقية في الواقع، تشعر بفجوة كبيرة بين الصورة التي في ذهنك

والواقع، وهذه الفجوة هي ما يخلق القلق، كيف أتصرف؟ وهل سأكون كافيا؟

الخبر السار أن هذا القلق يبدأ يتراجع من تلقاء نفسه حين تبدأ تخرج من دائرة العادة، لأن العقل يبدأ يرى المرأة كإنسانة، وليس كصورة،هناك نقطة أعمق، وهي أن العادة لا تبني فقط صورة مغلوطة عن المرأة بل تبني أيضا صورة مغلوطة عن العلاقة نفسها .تجعلك تتوقع إثارة فورية دائمة من كل تفاعل، العلاقة الحقيقية التي فيها صبر وحوار وتفاهم وأوقات مملة أحيانا، تشعر بخيبة أمل دون أن تفهم السبب .هذا يفسر لماذا يشعر كثير من الشباب الذين عاشوا مع هذه العادة لمدة طويلة بصعوبة في بناء علاقة عادية ومستقرة، حتى لو كانت العلاقة صحية وناجحة.

هناك تشبيه مفيد هنا .تخيل شخصا اعتاد أن يأكل فقط الحلويات المصنعة المليئة بالسكر، ثم قدم له طبق تقليدي بسيط ومتوازن .سيشعر في البداية أنه ناقص شيئا، ليس لأن الطبق التقليدي سيء، بل لأن ذوقه اعتاد على تحفيز مصطنع وقوي .يحدث الأمر نفسه مع العلاقات، فالقلب الذي اعتاد التحفيز المصطنع للعادة يحتاج وقتا حتى يتعلم من جديد أن يستمتع بدفء العلاقة الحقيقية، الأبطأ والأعمق.

الثقة الحقيقية ليست مهارة كلام، بل وضوح داخلي

يظن كثير من الشباب أن الحل هو أن يتعلموا كيف يتحدثون مع الفتيات،

.

يربطنا هذا مباشرة بالركيزة الخامسة من الفصل الثالث، وهي الهدف الشخصي .الرجل الذي لديه مسار واضح في حياته، مهنيا أو دينيا أو شخصيا، يأتي إلى العلاقات من مكان القوة، وليس من مكان الفراغ الذي يريد أن يملأه.

فكر في الفارق بين شخصين .الأول يقترب من امرأة وهو يفكر أحتاج أن تمنحني هذه العلاقة قيمة، وأحتاج أن تقبلني حتى أشعر بخير .والثاني يقترب وهو يفكر لدي حياة مليئة ومعنى واضح، وأريد أن أشارك هذا مع شريكة حياة .الفارق في الطاقة بين الاثنين واضح جدا، وتشعر به المرأة، بحكم فطرتها، غالبا دون أن تحتاج توضيحا.

مثال :قصة رشيد

كانت مشكلة رشيد معاكسة لمشكلة بلال .لم يكن خائفا من الرفض، لكنه كان يتجنب أي تقارب عاطفي حقيقي، ويكتفي بمحادثات سطحية طويلة دون أي التزام .حين تحدثنا، تبين أن رشيد كان يخاف الالتزام أكثر مما يخاف الرفض، فالالتزام كان يمثل له فقدان الحرية، وربط مصيره بشخص آخر كان يخيفه.

عملنا على فهم أن الالتزام الصحي .ليس فقدانا للحرية، بل هو اختيار واع ومتكرر لبناء شيء أكبر من الفرد بدأ رشيد يتقدم حين بدأ يرى الزواج كمشروع مشترك يبنيه، وليس كقفص يدخل فيه.

الزواج من منظور مختلف

إن كنت تفكر في الزواج، هناك نقطة مهمة عليك أن تستحضرها، وهي أن الاستعداد للزواج ليس فقط أن تجد الشريكة المناسبة، بل أيضا أن تكون أنت نفسك شريكا مناسبا .هذا الطريق بأكمله، الركائز ومعالجة الجذر وإصلاح العلاقة مع الله، هو تحضير مباشر لحياة زوجية صحية، لأن الرجل الذي تعلم أن يواجه ألمه بدلا من أن يهرب منه، هو نفسه الرجل الذي سيعرف أن يواجه تحديات الزواج بدلا من أن يهرب منها إلى عادات أخرى، سواء انشغال زائد بالعمل أو انطواء أو حتى العودة إلى العادة القديمة وقت الضغط.

يجلب الزواج بطبيعته ضغوطات جديدة، مسؤولية مادية، وتفاهمات يومية، وأحيانا خلافات .الرجل الذي لم يتعلم أن يواجه الضغط دون هروب قبل الزواج، غالبا يجد نفسه يهرب من ضغط الزواج بالطرق القديمة نفسها، حتى لو كانت الزوجة صالحة والعلاقة أساسا جيدة .وهذا سبب في أن هذا الطريق ليس مجرد علاج لمشكلة قديمة، بل استثمار مباشر في جودة حياتك الزوجية المستقبلية.

قد يخاف بعض الشباب، بسبب تجارب سلبية أو ما شاهدوه في محيطهم، من فكرة الزواج نفسها .إن كنت من هذا النوع، عليك أن تعرف أن الزواج في الإسلام مبني على مبدأ المودة والرحمة، وليس مجرد عقد اجتماعي أو مسؤولية ثقيلة .الأزواج الناجحون الذين رأيتهم في مسيرتي بنوا علاقتهم على أساس التفاهم التدريجي، وليس الكمال من اليوم الأول.

تمارين عملية

- ✓ اقطع المحتوى الذي يبني صورا وهمية، من أفلام ومسلسلات ومحتوى فارغ، طوال المئة والثمانين يوما، حتى يعود عقلك يرى الواقع بوضوح.
- ✓ اعمل على مهارة الحديث العادي مع الناس بصفة عامة، وليس فقط مع النساء، كيف تبدأ حديثا، وكيف تستمع، وكيف تكون مرتاحا في الصمت دون ضغط.

- ✓ إن كنت تفكر في الزواج، ابدأ بتحديد ما تقدمه أنت، مهنيا وشخصيا ودينيا، قبل أن تفكر فيما تريده في الطرف الآخر.
- ✓ اعمل مع نفسك على قبول الرفض كجزء عادي من الحياة، وليس دليلا على قيمتك .يقع الرفض للجميع، حتى أنجح الرجال.
- ✓ إن أتيحت لك الفرصة، تحدث مع رجال متزوجين ناجحين في حياتهم الزوجية، واستمع كيف بنوا الثقة والاحترام المتبادل .التعلم من تجارب حقيقية أفضل بكثير من الصور المثالية في ذهنك.
- ✓ لاحظ لغتك الداخلية حين تفكر في المرأة بشكل عام :هل تفكر فيها كإنسانة كاملة، لها عقل ومشاعر وطموحات؟ أم تختزلها في مظهرها فقط؟ هذه الملاحظة البسيطة، مع الوقت، تغير الطريقة التي تتفاعل بها بشكل عميق.

تحتاج هذه التمارين كلها وقتا وصبرا، وليست نتيجة فورية .الهدف ليس أن تحفظها وتطبقها مرة واحدة، بل أن تجعلها عادة يومية تتكرر، مثل الركائز الخمس في الفصل الثالث .تحتاج الثقة الحقيقية، مثل أي بناء متين، وقتا حتى ترسخ.

فكرة أخيرة عن الرفض بالذات، أحيانا لا يكون الرفض لأنك لست كافيا بل لأن التوافق لم يكن موجودا من الأساس، وهذه رحمة من الله وليست عقابا .علمنا النبي صلى الله عليه وسلم أن الخير أحيانا فيما نكرهه، والشر أحيانا فيما نحبه، ونحن لا نعلم .قد يكون الرفض المؤلم اليوم حماية من ارتباط لم يكن ليصلح لك على المدى البعيد.

أسئلة شائعة

س :كم من الوقت علي أن أتعافى قبل أن أفكر في الزواج؟

ج :لا يوجد رقم موحد، لكن الأفضل أن تصل إلى مرحلة من الاستقرار الحقيقي، وليس الكمال، في الركائز الخمس قبل أن تدخل مرحلة الزواج الجاد، حتى تكون قادرا على أن تمنح شريكتك المستقبلية رجلا مستقرا، وليس رجلا ما زال يحارب فوضى داخلية كبيرة.

س :كيف أتعامل مع القلق في أول لقاء تعارف رسمي؟

ج :ركز على أن تكون صادقا وحاضرا، وليس على أن تبدو مثاليا .قد يفيدك سؤال بسيط، وهو ماذا أريد فعلا أن أعرف عن هذا الشخص، بعيدا عن أي ضغط لإعجابه بي؟ هذا التحول في التركيز، من الأداء إلى المعرفة الحقيقية، يقلل القلق بشكل ملحوظ.

س :ماذا لو كنت أخاف الالتزام أكثر مما أخاف الرفض؟

ج :هذا نمط موجود ومنتشر .يبدأ الحل بفهم الجذر، وغالبا خوف من فقدان الحرية أو من الجرح العاطفي، ثم بناء تدريجي للثقة بفكرة أن الالتزام الصحي بناء، وليس قيدا .مناقشة هذا مع شخص تثق فيه أومستشار أسري يمكن أن يسرع هذا الفهم.

س :هل الثقة مع المرأة هي نفسها الثقة التي أحتاجها في مجالات أخرى من حياتي؟

ج :نعم، فعليا نفس الجذر .تنبع الثقة الحقيقية، سواء مع النساء أو في العمل أو في الحياة الاجتماعية بصفة عامة، من المصدر نفسه، وهو وضوح الهوية والهدف .كلما عملت على هذا الوضوح في مجال واحد من حياتك، انعكس تلقائيا على المجالات الأخرى.

خلاصة الفصل

- ✓ تبني العادة صورة وهمية عن المرأة والعلاقة، وهذا يخلق فجوة وقلقا أمام الواقع.
- ✓ الثقة الحقيقية وضوح داخلي، هدف وهوية، وليست تقنية كلام محفوظة.
- ✓ الاستعداد للزواج يعني أن تكون أنت نفسك شريكا مستقرا، وليس فقط أن تجد الشريكة المناسبة.
- ✓ الرفض جزء طبيعي من الحياة، وليس حكما على قيمتك كرجل.

عليك أن تعرف أمرا أخيرا، وهو أن الثقة الحقيقية مع المرأة ليست هدفا تحققه مرة واحدة وتنساه، بل هي مهارة تتطور مع الوقت والتجربة، مثل أي مهارة أخرى في حياتك .لا تنتظر الكمال قبل أن تبدأ التفاعل بشكل صحي، ابدأ من الآن بالخطوات الصغيرة التي رأيناها في هذا الفصل.

وتذكر أن كل خطوة صغيرة تخطوها في هذا الاتجاه، حتى لو بدت بسيطة، تتراكم مع الوقت لتبني رجلا مختلفا تماما في طريقة تعامله مع النساء بصفة عامة، أكثر احتراما، وأكثر ثقة، وأكثر وضوحا فيما يريده فعلا من علاقة مستقبلية.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

أصلحت علاقتك بالله، وبدأت علاقتك بالمرأة تتضح .بقيت علاقة ثالثة مهمة جدا، وهي العلاقة التي غالبا ما تنسى، وهي العلاقة مع الناس الذين ابتعدت عنهم، الأسرة والأصدقاء، ومن جعلتك العادة تبتعد عنهم بحكم العزلة .سيتحدث الفصل القادم عن كيفية العودة لبناء هذه الروابط دون أن تشعر بالحرج على الوقت الذي ضاع.

خذ معك هذا الفصل وأنت تتقدم في بقية الكتاب، فكل ما بنيته هنا من ثقة ووضوح سينعكس بشكل مباشر على الفصول القادمة.

الفصل السابع

العودة إلى الأسرة والأصدقاء

العزلة هي الأرض التي تكبر فيها هذه العادة، وكلما قويت العادة، زادت العزلة، في دائرة تغذي نفسها بنفسها .كثير من الشباب الذين عرفتهم ابتعدوا عن أصدقائهم دون أن يشعروا، وابتعدوا عن أسرهم بحجة لا أملك وقتا أو أنا متعب، وفي الحقيقة كانوا فقط يهربون من الحرج الذي يشعرون به أمام الناس الذين يعرفونهم جيدا.

هذا الفصل مختلف قليلا عن الفصول التي سبقته، لأنه لا يتعلق بإصلاح علاقة مع نفسك أو مع الله، بل بإصلاح جسور مع أناس حقيقيين، لكل واحد منهم مشاعره وذكرياته معك .يحتاج هذا النوع من الإصلاح حساسية وصبرا أكثر من الفصول السابقة.

من الناحية النفسية، تغذي العزلة والعادة بعضهما بطريقة خبيثة، فكلما ابتعدت عن الناس، زاد الوقت الفارغ والوحدة، وكلما زاد الوقت الفارغ، زادت فرص الهروب إلى العادة .وكلما وقعت السقطة، زاد الإحساس بالعار، وكلما زاد العار، ابتعدت أكثر عن الناس خوفا من أن يكتشفوا أو يحكموا عليك .لا تنكسر هذه الدائرة المفرغة إلا بفعل واحد واع، وهو الخطوة الأولى نحو شخص حقيقي، رغم الخوف.

الندم على الوقت الذي ضاع

حين تبدأ تخرج من العادة وتبدأ ترى بوضوح، يأتيك غالبا إحساس ثقيل وهو كم ضيعت من وقت، وكم فوت من فرص، وكم ابتعدت عن الناس الذين كانوا معي .هذا الإحساس طبيعي، لكن إن تركته يكبر دون ضابط، سيعيدك إلى دوامة العار نفسها التي تحدثنا عنها في الفصل الرابع.

عليك أن تفهم أمرا، وهو أن الوقت الذي ضاع قد ضاع فعلا، ولا توجد طريقة لإعادته .لكن ما تبقى أمامك هو الوقت القادم، وهذا ما تملك سيطرة كاملة عليه .يجعلك التركيز على الماضي واقفا، بينما يجب التركيز على الخطوة القادمة.

هناك فرق مهم بين الندم البناء والجلد الذاتي المستمر .يجعلك الندم البناء تقول هذا وقع، وعلي أن أتصرف بشكل مختلف من الآن، ثم يدفعك إلى الفعل .أما الجلد الذاتي المستمر فيجعلك تدور في الدائرة نفسها من اللوم دون أي فعل حقيقي، وهذا إهدار للطاقة التي تحتاجها فعليا للتغيير الحقيقي.

هناك نقطة نفسية مهمة، وهي أن العقل البشري لديه ميل طبيعي إلى المبالغة في تقدير الضرر الذي سببه للعلاقة أكثر من الطرف الآخر نفسه. اكتشف كثير من الحالات التي عملت معها، حين عادوا فعليا إلى الناس الذين ابتعدوا عنهم، أن هؤلاء الناس لم يكونوا واعين حتى بحجم البعد الذي كان يشعر به هو، أو كانوا يفهمون أنه كان مشغولا دون أن يشتكوا

منه بشكل قاس .الخوف من إعادة التواصل غالبا أكبر بكثير من الواقع نفسه.

كيف تعود دون أن تفسر كثيرا

لا يحتاج غالبية الناس الذين ابتعدت عنهم تفسيرا مفصلا عن سبب غيابك. يحتاجون فقط أن يشعروا أنك عدت بصدق .الخطوة الأولى ليست اعتذارا طويلا، بل فعل بسيط، مكالمة أو زيارة قصيرة أو رسالة صادقة.

- ✓ ابدأ بشخص واحد، وليس بمجموعة كاملة دفعة واحدة .اختر الشخص الذي كنت قريبا منه كثيرا قبل العزلة.
- ✓ لا داعي أن تشرح كل التفاصيل .جملة بسيطة مثل كنت أعيش مرحلة صعبة، وأردت أن أعود قريبا منك، كافية.
- ✓ عد إلى العادات الاجتماعية الصغيرة، والجلوس مع الأسرة بعد العشاء، ومكالمة أسبوعية للوالدين.
- ✓ اقبل أن بعض الناس سيأخذون وقتا حتى يثقوا فيك مرة أخرى .هذا أمر طبيعي وليس دليلا على فشلك.
- ✓ لا تنتظر رد فعل مثاليا من كل شخص .سيفرح بعض الناس بك فورا ، وسيبقى بعضهم متحفظا لمدة، وهذا حقهم الطبيعي.
- ✓ خصص وقتا ثابتا أسبوعيا لصلة الرحم، مكالمة أو زيارة، حتى تصبح عادة راسخة في جدولك، وليست فعلا عشوائيا يقع فقط حين تتذكر.

الأسرة بشكل خاص :نقطة حساسة

يشعر كثير من الشباب بصعوبة زائدة مع الوالدين بشكل خاص، لأن الإحساس بالخجل أمامهم يكون أقوى .تذكر أن الوالدين، في أغلب الحالات، يريدون فقط أن يروك مبتسما وقريبا منهم، وليس محتاجين إلى تفاصيل لا داعي لها .القرب اليومي البسيط، أن تسلم عليهم بحرارة، وتتحدث معهم قليلا، وتساعدهم في أمر صغير في البيت، يبني الثقة أكثر من أي كلام.

عليك أن تعرف أن جيل الوالدين، في أغلب الأحيان، ليست لديه المفردات النفسية نفسها التي لدينا اليوم، مثل القلق والعزلة .هذا يعني أنهم لن يفهموا شرحا نفسيا مفصلا بالطريقة نفسها التي يفهمها بها صديق من الجيل نفسه. ما يفهمونه أكثر هو الفعل، الحضور المتكرر، والابتسامة، والمساعدة الصغيرة .لغة الأفعال، مع الوالدين بشكل خاص، أقوى بكثير من لغة الكلام.

نقطة إضافية مهمة، وهي أن كثيرا من الآباء، حتى لو لم يعبروا عنه بشكل مباشر، يشعرون بالقلق على أبنائهم حين يرونهم منطوين أو بعيدين، حتى لو لم يعرفوا السبب بالضبط .عودتك إلى الحضور والدفء العائلي ليست مفيدة لك أنت فقط، بل تريح أيضا قلوبهم من قلق كانوا يحملونه بصمت.

هذا البعد المتبادل للفائدة يجعل العودة فعلا نبيلا من الجهتين، وليس مجرد إصلاح لنفسك.

أعطى الإسلام صلة الرحم مكانة عظيمة، حتى إن قطعها من كبائر الذنوب، وصلتها من أعظم أسباب البركة في الرزق والعمر .هذا البعد الديني، إن استحضرته، يمنح عملية العودة معنى أعمق من مجرد تحسين نفسي، فيصبح عبادة وطاعة، وليس مجرد مجهود اجتماعي.

مثال :قصة يونس

هذه قصة مركبة من عدة حالات، لحماية الخصوصية.

كان يونس بعيدا عن أصدقائه لمدة سنة تقريبا، وكان يشعر أنه فات الوقت، ولن يقبلوه مرة أخرى .شجعته أن يبدأ بأسهل واحد، صديق قديم من المدرسة كان قريبا منه جدا .كانت الرسالة بسيطة، سلام يا صديقي، أعرف أنني غبت قليلا، وأريد أن أراك ونشرب قهوة .جاء الجواب في دقائق وهل

قال لي يونس بعدها كنت قد بنيت في ذهني سيناريو كاملا للرفض، وكان كل ذلك في خيالي فقط .تتكرر هذه القصة بشكل يلفت الانتباه، فالخوف من إعادة التواصل غالبا أكبر بكثير من رد الفعل الحقيقي للناس الذين نحبهم.

مثال ثان :قصة كمال

كانت حالة كمال أصعب قليلا، فقد كان بعيدا عن أخيه الكبير بسبب خلاف قديم تفاقم بسبب العزلة والعادة .حين حاول أن يعود، كان الأخ متحفظا وباردا في البداية .شعر كمال بإحباط وأراد أن يوقف المحاولة.

شجعته أن يستمر بصبر، دون ضغط، ودون مطالبة بمصالحة فورية. استمر يسلم عليه في المناسبات العائلية، ويتحدث معه قليلا في كل مرة، دون أن يفرض حديثا عميقا .بعد قرابة أربعة أشهر، بدأ الأخ نفسه يفتح الباب أكثر .الدرس هنا أن بعض العلاقات تحتاج وقتا أطول، وأن الصبر دون ضغط أهم من أي محاولة سريعة للإصلاح.

هذا النوع من الصبر، الصبر دون مطالبة أو ضغط، هو نفسه نوع من العبادة إن كانت النية صادقة، فصلة الرحم التي يأمرنا بها الإسلام ليست مشروطة برد فعل الطرف الآخر .يمكن أن تستمر في صلة رحمك حتى لو لم يبادلك الطرف الآخر الحرارة نفسها في البداية، والأجر عند الله على النية والفعل، وليس على النتيجة.

الأصدقاء :إعادة بناء الثقة المتبادلة

مع الأصدقاء، خصوصا أصدقاء الطفولة أو المدرسة، تختلف الديناميكية قليلا عن الأسرة .تحتاج الصداقة، بخلاف رابطة الدم، مجهودا متبادلا

نشطا حتى تستمر .إن ابتعدت لمدة طويلة، فمن الطبيعي أن تكون الصداقة قد فقدت شيئا من قوتها، وهذا ليس فشلا منك، بل نتيجة طبيعية للوقت والمسافة.

الخبر السار أن أغلب الصداقات الحقيقية والعميقة، التي بنيت على أساس متين من الاحترام والتجارب المشتركة، تستطيع أن تعود إلى حالها الطبيعي بسرعة نسبية، حتى بعد غياب طويل، بمجرد أن يعود التواصل. الصداقات السطحية هي التي غالبا يصعب أن تعود، وهذا أمر طبيعي، فليست كل صداقة قديمة يجب أن تعود بالقوة نفسها، وبعضها كان من الأساس مرحلة عابرة في حياتك، وهذا مقبول.

نصيحة عملية إضافية، إن كان لديك صديق واحد أو اثنان تثق فيهما بشكل كامل، فكر أن تشاركهما، بشكل عام دون تفاصيل حساسة زائدة، أنك تعيش تحولا شخصيا وروحيا، وأنك تريد دعمهما في هذا المسار .يفرح الأصدقاء الحقيقيون، في أغلب الحالات، بهذا النوع من الصراحة، ويمكن أن يكونوا سندا حقيقيا لك في اللحظات الصعبة التي ستقع في طريق المئة والثمانين يوما.

مثال ثالث :قصة عبد الحق

اختار عبد الحق طريقا مختلفا قليلا، فبدلا من أن يتصل مباشرة، بدأ يعلق بشكل بسيط وصادق على منشورات أصدقائه القدامى في وسائل

التواصل، تهنئة أو تعليقا مشجعا أو رمز تفاعل بسيط .فتحت هذه الخطوات الصغيرة جدا المجال لمحادثات أطول تدريجيا، دون ضغط المكالمة الرسمية من البداية.

تصلح هذه الطريقة خصوصا للأشخاص الذين يشعرون بقلق اجتماعي قوي من إعادة التواصل المباشر .المهم ليست الطريقة التي تختارها، بل أن تبدأ، ولو بأصغر خطوة ممكنة .كل خطوة صغيرة تبني الثقة اللازمة للخطوة التي بعدها.

أسئلة شائعة

س :ماذا لو رفض أحد أن يعود لي بعد المحاولة؟

ج :هذا حقه الطبيعي، ولا يعني فشلك .تحتاج بعض العلاقات وقتا أطول وبعضها ربما لن يعود إلى ما كان عليه، وهذا أمر طبيعي .المهم أنك حاولت بصدق، والباقي ليس بيدك بالكامل.

س :كيف أعود إلى الناس دون أن أكذب على السبب الحقيقي للغياب؟

ج :ليس شرطا أن تفصح عن كل التفاصيل .يمكن أن تقول كنت أعيش مرحلة صعبة نفسيا أو شخصيا، دون أن تكذب ودون أن تدخل في تفاصيل حساسة ليس لها داع أن تشاركها مع كل شخص.

س :هل علي أن أعود إلى كل الناس الذين ابتعدت عنهم دفعة واحدة؟

ج :لا، وهذا خطأ شائع .عد تدريجيا، ابدأ بالأقرب والأسهل، ودع الوقت يمشي بطبيعته .تخلق العودة الدفعة الواحدة لكل الناس ضغطا كبيرا عليك، وقد تجعلك تتراجع بسبب الإرهاق العاطفي.

س :ماذا لو شعرت أن الناس سيتذكرون فقط الجانب السلبي مني؟

ج :لدى الناس، في أغلب الأحيان، ذاكرة أقصر بكثير مما نتخيل عن تفاصيل سلبية محددة، خصوصا إن وجدوك الآن شخصا مختلفا وأفضل. أفعالك الحالية، من حضور وصدق ودفء، هي التي ستبني الانطباع الجديد، أكثر بكثير من أي ذكرى قديمة.

س :هل يمكن أن يعوض الأصدقاء الجدد الأصدقاء القدامى الذين ضاعت العلاقة معهم؟

ج :قيمة الصداقات الجديدة خاصة بها ولا تعوض بالضرورة الروابط القديمة، لكنها ليست أقل قيمة .الأفضل ليس أن تختار بين القديم والجديد، بل أن تنفتح على الاثنين، محاولة إصلاح ما يستحق الإصلاح من القديم، مع بناء روابط جديدة صحية في الوقت نفسه.

خلاصة الفصل

- ✓ العزلة هي الأرض التي تكبر فيها العادة، والعودة إلى الناس خطوة أساسية في التعافي الكامل.
- ✓ الخوف من رد فعل الناس غالبا أكبر بكثير من الواقع الحقيقي.

- ✓ مع الوالدين بشكل خاص، الأفعال الصغيرة المتكررة أقوى من أي شرح مفصل.
- ✓ ابدأ تدريجيا، بشخص واحد في كل مرة، وامنح بعض العلاقات وقتا أطول دون ضغط.

قبل أن نكمل، تذكر أن بناء العلاقات، مثل بناء أي شيء آخر في هذا الطريق، ليس عملية فورية .ستصلح بعض الجسور في أسبوع، وسيحتاج بعضها أشهرا .الأهم ليس السرعة، بل أنك بدأت المسار الصحيح، بعزيمة صادقة وقلب مفتوح.

وتذكر أيضا أن كل علاقة أصلحتها، مهما بدت صغيرة في نظرك، تزيد من شبكة الدعم التي تحتاجها في هذا الطريق .لم يخلق الإنسان ليعيش وحده، والقرب من ناس تثق فيهم هو نفسه حماية إضافية من العودة إلى العزلة التي كانت بيئة خصبة للعادة القديمة.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

أصلحت الآن علاقتك بالله، وتضحت علاقتك بالمرأة، وعادت علاقتك بالناس تبنى من جديد .بقيت نقطة أخيرة، وهي أهم نقطة في الكتاب كله، وهي من أنت الآن؟ سيتحدث الفصل القادم عن الأمر الذي كنت تهرب منه منذ البداية، وهو الهدف والمعنى، الشيء الذي يجعلك تشعر أن حياتك

تسير في اتجاه حقيقي .وهذه هي القفزة الأخيرة، من رجل يحارب عادة إلى رجل بنى نفسه من جديد.

الفصل الثامن

الأمر الذي كنت تهرب منه منذ البداية :الهدف

عدنا الآن إلى النقطة التي بدأ منها كل شيء في الفصل الثاني، وهي عدم معرفة الهدف .فهم كثير من الشباب الذين عملت معهم، حين وصلوا إلى هذه النقطة في الطريق، أمرا مهما، وهو أن العادة لم تكن المشكلة، بل كانت فقط الطريقة التي يهربون بها من سؤال أخطر وأصعب :ماذا أريد أن أفعل من حياتي؟

هذا الفصل مختلف عن بقية فصول الكتاب .كانت الفصول السابقة كلها عن التوقف، توقف عن العادة، وتوقف عن الهروب، وتوقف عن العزلة .هذا الفصل عن البداية، بداية حياة موجهة نحو هدف، بداية اتجاه واضح .وهذا أصعب بكثير من التوقف، لأن التوقف يحتاج مقاومة، بينما تحتاج البداية بناء من الصفر.

فكر معي في الفارق بين شخصين وصلا إلى النقطة نفسها في طريق المئة والثمانين يوما .الأول ترك العادة لكنه بقي في ذهنه فراغ كبير، والثاني ترك العادة وملأ هذا الفراغ بهدف واضح .الأول، رغم النجاح الظاهري، يبقى في خطر أكبر للعودة إلى العادة، لأن الفراغ الذي كانت العادة تملأه

بقي موجودا ينتظر شيئا يملأه .أما الثاني فقد بنى مناعة إضافية حقيقية،لأن حياته أصبحت مشغولة بشيء له معنى.

لماذا هذا السؤال صعب جدا

سؤال ماذا أريد من حياتي صعب لأنه يحمل معه احتمال الفشل .إن لم تحدد هدفا، فلا يوجد احتمال أن تفشل فيه .لكن هذا يعني أيضا أنه لا يوجد احتمال أن تنجح .يختار كثير من الشباب دون وعي البقاء في الغموض، لأن الغموض يحميهم من مواجهة الواقع .وكانت العادة السيئة وسيلة مثالية للبقاء في هذا الغموض دون أن يشعروا بثقله.

فكرة مهمة يجب أن تستحضرها، وهي أن الغموض يشعرك براحة مؤقتة، لكنه يخلق قلقا مزمنا على المدى البعيد .كل يوم يمر دون اتجاه واضح يزيد الإحساس الخفي بأن الوقت يمشي وأنا واقف، وهذا الإحساس، حتى لو لم تكن واعيا به بشكل مباشر، هو نفسه وقود إضافي للهروب إلى العادة. الوضوح، حتى لو كان مخيفا في البداية، يريح القلب على المدى البعيد أكثر بكثير من الغموض المريح مؤقتا.

لا يشترط أن يكون الهدف كبيرا من البداية

هناك خطأ شائع، وهو التفكير بأن الهدف يجب أن يكون مشروعا ضخما أو حلما كبيرا حتى يكون صحيحا .في الحقيقة، الهدف الذي يغير الحياة

غالبا يبدأ صغيرا جدا، تعلم مهارة، أو تحسين وضع مهني، أو حفظ جزء من القرآن، أو بناء جسم صحي، أو تعلم لغة جديدة .المهم ليس حجم الهدف، بل أن يكون هدفا حقيقيا تعمل عليه بانتظام، ويمنحك إحساسا بالتقدم اليومي.

هناك فرق جوهري بين الحلم والهدف .الحلم فكرة كبيرة بعيدة دون خطوات واضحة، مثل أريد أن أكون ناجحا .أما الهدف فواضح وقابل للقياس وله خطوات يومية محددة، مثل سأخصص ثلاثين دقيقة يوميا لتعلم مهارة معينة لمدة تسعين يوما .يبقى الحلم في الخيال، ويتحول الهدف إلى واقع بالفعل المتكرر.

هناك تمرين عملي بسيط لتحويل أي حلم غامض إلى هدف واضح .خذ الحلم الذي في ذهنك، واسأل نفسك ما أصغر خطوة ممكنة أستطيع أن أفعلها اليوم في هذا الاتجاه؟ إن كانت الإجابة لا أعرف، فهذه علامة على أن الحلم ما زال غامضا جدا، وعليك أن تجزئه إلى أجزاء أصغر حتى تجد خطوة اليوم التي تستطيع فعلا إنجازها في أقل من ساعة.

أداة :السؤال الثلاثي

لتحديد هدفك في هذه المرحلة، أجب عن هذه الأسئلة الثلاثة بصدق. خصص لهذا التمرين وقتا هادئا، دون هاتف، ولو خمس عشرة دقيقة فقط، لأن جودة الإجابة مرتبطة بجودة الحضور الذهني وقت الإجابة.

1. ما الأمر الذي كنت دائما تقول سأفعل فيه شيئا يوما ما، لكنك لم تبدأ فيه بعد؟

2. ما المهارة أو الوضع الذي إن تحسنت فيه، ستشعر بفخر حقيقي بنفسك بعد سنة؟

3. إن لم يكن لديك خوف من الفشل ولا خوف من رأي الناس، ماذا ستفعل الآن؟

تمنحك الإجابة عن هذه الأسئلة غالبا اتجاها واضحا .اختر هدفا واحدا، وليس عشرة، وابدأ فيه بخطوات صغيرة يومية.

مثال :قصة سفيان

هذه قصة مركبة من عدة حالات، لحماية الخصوصية.

جاءني سفيان، في الرابعة والعشرين من عمره، تائها تماما، وقال لي لا أعرف ماذا أريد من حياتي، كل يوم يشبه الذي قبله .سألته السؤال الثلاثي، فتبين أن لديه رغبة قديمة في تعلم اللغة الإنجليزية، وكان دائما يؤجلها بحجة لا أملك وقتا أو صعب أن أبدأ وحدي.

بدأ بعشرين دقيقة .كان الشهر الأول صعبا، لكنه مع الوقت بدأ يشعر بفخر حقيقي بنفسه، ليس لأنه أصبح محترفا بسرعة، بل لأنه بدأ أخيرا فعل شيء ،كان يؤجله لسنوات .بعد ستة أشهر، استطاع القيام بمحادثات، بكل بسهولة

والأهم أن الفراغ الذي كانت تملأه العادة أصبح ممتلئا بمهارة جديدة وثقة متنامية.

مثال ثان :قصة حمزة

كانت حالة حمزة مختلفة عن سفيان، فلديه هدف واضح، وهو فتح مشروع تجاري صغير، لكنه كان عالقا في مرحلة التخطيط المثالي لمدة سنتين دون أن يبدأ فعليا .كان يقول لي ما زلت أحضر الخطة، وأريد أن أكون متأكدا قبل أن أبدأ.

هذا النمط يسمى شلل التحليل، وهو فخ آخر غير الغموض الكامل، فأنت تشعر أنك تعمل على هدفك، لأنك تخطط، لكنك في الحقيقة تهرب من الخطوة الحقيقية الأصعب، وهي التنفيذ ومواجهة احتمال الفشل .طلبت من حمزة أن يوقف التخطيط لمدة شهر، ويبدأ بأصغر خطوة ممكنة، وهي بيع منتج واحد لصديق .لم تكن النتيجة الأولى مثالية، لكنها كانت بداية حقيقية، وهذا أهم بكثير من خطة مثالية على الورق دون تنفيذ.

العوائق الشائعة أمام الهدف

هناك ثلاثة عوائق تتكرر عند أغلب الحالات، وعليك أن تعرفها حتى تتجنبها.

- ✓ الكمالية، وهي انتظار الوقت المثالي أو الخطة المثالية قبل أن تبدأ.

- ✓ مقارنة النفس بالآخرين، وهي النظر إلى ناس وصلوا إلى مراحل متقدمة والشعور بأن الوقت قد فاتك .الحل أن تقارن نفسك بنفسك بالأمس، وليس بشخص آخر في مسار مختلف كليا.
- ✓ الخوف من الحكم، وهو الخوف من رأي الناس إن حاولت وفشلت. الحل أن تتذكر أن أغلب الناس مشغولون بمشاكلهم الخاصة أكثر مما نتخيل، وأن الحكم الذي نخاف منه غالبا موجود في خيالنا أكثر من الواقع.

الهدف والصلة بالإيمان

من منظور إسلامي، السعي وراء هدف دنيوي مشروع، عمل أو تعلم أو بناء أسرة، ليس بعيدا عن العبادة، بشرط أن تكون النية صحيحة والوسيلة حلالا .علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن العمل الصالح المستمر أحب إلى الله ولو كان قليلا .ينطبق المبدأ نفسه على هدفك، خطوة صغيرة يومية مستمرة أفضل بكثير من حماس كبير يخبو بعد أسبوع.

هناك بعد آخر مهم، وهو أنه حين تنوي بهدفك الدنيوي، من تعلم أو عمل أو تحسين نفسك، خدمة دينك أو أمتك أو أسرتك المستقبلية، يتحول الهدف نفسه إلى عبادة، حتى لو بدا ظاهريا دنيويا بحتا .تعلم مهارة تستطيع أن

تخدم بها رزقك الحلال، أو بناء جسمك بالرياضة حتى تستطيع أن تخدم عبادتك بقوة أكبر، كلها نوايا تحول الفعل العادي إلى أجر عند الله.

يحل هذا الفهم مشكلة نفسية شائعة عند الشباب المتدين، وهي الإحساس بالتناقض بين السعي الدنيوي والتقرب من الله .في الحقيقة، لا يوجد تناقض إن كانت النية سليمة والوسيلة حلالا .كان الصحابة رضي الله عنهم تجارا وفلاحين ومقاتلين، وفي الوقت نفسه من أعبد الناس .النجاح الدنيوي والقرب من الله وجهان لعملة واحدة، وليسا طريقين متعاكسين.

الهدف كحماية إضافية من العودة إلى العادة

نقطة أخيرة تستحق التأكيد، وهي أن الهدف الواضح ليس مجرد إضافة جميلة لحياتك، بل هو خط دفاع إضافي ضد العودة إلى العادة القديمة .حين يكون عقلك مشغولا بمشروع حقيقي، بتحديات مثيرة وأهداف يومية واضحة، يقل الفراغ الذهني الذي كانت العادة تستغله بشكل طبيعي وملحوظ.

هذا سبب في أنني نصحتك منذ البداية ألا تؤجل تحديد هدفك إلى آخر الطريق .كل يوم تقضيه بهدف واضح هو يوم إضافي من الحماية الطبيعية، إلى جانب الركائز الخمس التي بنيتها في بداية هذه الرحلة.

وتذكر أن الهدف الذي حددته اليوم قد يتغير مع الوقت، وهذا أمر طبيعي. المهم أنك الآن تسير في اتجاه، بدلا من أن تبقى واقفا في مكانك تنتظر اللحظة المثالية أو الهدف المثالي الذي لن يأتي أبدا بهذه الطريقة.

أسئلة شائعة

س :ماذا لو وجدت لدي أكثر من هدف أريد تحقيقه؟

ج :ركز على هدف واحد رئيسي لهذه المئة والثمانين يوما، حتى لا تتشتت طاقتك .يمكن أن تنتظر الأهداف الأخرى دورها بعد أن تبني الزخم والثقة من الهدف الأول.

س :ماذا لو حاولت هدفا وفشلت فيه، هل يعني هذا أنني اخترت الهدف الخطأ؟

ج :ليس بالضرورة .الفشل في محاولة أولى جزء طبيعي من أي مسار تعلم .قبل أن تتخلى عن الهدف كليا، اسأل نفسك، هل المشكلة في الهدف نفسه، أم في الطريقة التي حاولت بها؟ أحيانا يكفي تعديل بسيط في الطريقة، دون أن تغير الهدف بالكامل.

س :كيف أحافظ على الحماس في الهدف على المدى الطويل؟

ج :يأتي الحماس العاطفي ويذهب بطبيعته، ولا توجد وسيلة تجعله ثابتا للأبد .الأفضل هو الاعتماد على نظام يومي بسيط، وقت ثابت وخطوة

صغيرة، بدلا من الاعتماد على الحماس .يعمل النظام حتى في الأيام التي لا يوجد فيها حماس.

س :ماذا لو كنت عالقا في مرحلة التخطيط مثل حمزة؟

ج :حدد لنفسك موعدا نهائيا صارما للبدء، مثل سأبدأ التنفيذ يوم الاثنين القادم مهما كان، وابدأ بأصغر نسخة ممكنة من الفعل، حتى لو كانت ناقصة .النقص في التنفيذ الأول أفضل بكثير من الكمال في خطة لا تنفذ أبدا.

س :هل يجب أن يكون الهدف مرتبطا بالدين مباشرة حتى تكون له قيمة؟

ج :لا، فلأي هدف دنيوي مشروع، مهني أو تعليمي أو رياضي، قيمته الكاملة، خصوصا إن كانت النية سليمة .لم يفصل الإسلام الدنيا عن الآخرة، والسعي المشروع في الدنيا بنية صالحة هو نفسه نوع من العبادة، كما رأينا في هذا الفصل.

خلاصة الفصل

- ✓ يحمي الغموض من الفشل مؤقتا، لكنه يخلق قلقا مزمنا على المدى البعيد.
- ✓ الهدف الفعال صغير وواضح وقابل للقياس، وليس حلما كبيرا دون خطوات.
- ✓ تساعدك أداة السؤال الثلاثي على تحديد اتجاهك الحقيقي بسرعة.

- ✓ تحول النية الصحيحة الهدف الدنيوي إلى عبادة، والاستمرارية اليومية أهم من الحماس العاب.

قبل أن ننتقل إلى الفصل الأخير، أريدك أن تحتفظ بهذه الفكرة، وهي أن الهدف الذي حددته اليوم ليس بالضرورة الهدف الذي ستعمل عليه طوال حياتك .الهدف الأول غالبا يكون بوابة، يفتح لك أبوابا جديدة واهتمامات جديدة وفرصا جديدة .المهم ليس أن تختار الهدف المثالي من أول مرة، بل أن تبدأ تتحرك في اتجاه، وهذا الاتجاه سيتضح أكثر كلما تقدمت فيه.

ماذا سيحدث في هذا الكتاب

أصبح لديك الآن الهدف، ولديك الأدوات، فقد أصلحت علاقتك بالله، وعادت علاقاتك بالناس، وبان الاتجاه واضحا .بقيت خطوة أخيرة، وهي ليست فصلا لتعلم جديد، بل فصل لترسيخ ما بنيته، وهو كيف يصبح هذا الرجل الجديد هويتك الدائمة، وليس مجرد مرحلة عابرة .هذا موضوع الفصل الأخير.

استعد للفصل الأخير بقلب مفتوح .إنه تلخيص وتتويج لكل الطريق الذي سرت فيه، وعليك أن تقرأه بتمعن وصبر.

الفصل التاسع والأخير

الرجل الذي لم يعد يحتاج إلى الهروب

وصلنا الآن إلى المحطة الأخيرة .وقبل أن نكمل، أريدك أن تتوقف قليلا وتعود بذاكرتك إلى الوراء .عد إلى الصفحة الأولى من هذا الكتاب، وعد إلى اللحظة التي بدأت فيها القراءة، وعد إلى الرجل الذي كان يشعر أنه مقفل في دائرة لا يستطيع الخروج منها .هذا الرجل، الذي كان يشعر بالعار كل صباح، والذي كان يهرب من صلاة الفجر، والذي كان يخاف أن يواجه نفسه في المرآة، هو نفسه من وصل إلى هنا .وهذا وحده دليل كاف على أنك بدأت تتغير، حتى قبل أن نكمل هذا الفصل.

من رجل يهرب إلى رجل يواجه

قلت لك منذ بداية هذا الكتاب أمرا، وعليك أن تعود إليه الآن، وهو أن العادة لم تكن المشكلة، بل كانت الهروب .وكل الطريق الذي سرت فيه، الفجر في المسجد، والقرآن، وغض البصر، ومعالجة الانتكاسة دون عار وإصلاح العلاقة مع الله، وبناء ثقة حقيقية، والعودة إلى الناس، وإيجاد الهدف، كان كل هذا يعمل على أمر واحد بسيط، وهو أن يتحول رجل يهرب من الألم إلى رجل يواجه الألم دون أن يخاف منه.

هذه هي هويتك الجديدة، وعليك أن تفهمها بعمق .الرجل الذي لا يهرب ليس رجلا بلا ألم، فلديه ألم مثل أي شخص آخر، قلق وخوف وضغط وشكوك .الفارق أنه أصبح يعرف كيف يجلس مع هذا الألم دون أن يحتاج تخدير نفسه منه .هذه القدرة، القدرة على الجلوس مع الصعب دون هروب، هي أثمن شيء يمكن أن تبنيه في حياتك كلها، لأن كل شيء صعب في الحياة، الزواج والأولاد والمسؤولية والامتحانات والفقدان، يطلب منك المهارة نفسها بالضبط.

فكر معي في الفرق بين شمعة وشجرة .تضيء الشمعة بقوة في البداية، لكنها كلما احترقت، قلت، حتى تخبو .أما الشجرة، فعلى العكس، كلما تعرضت للرياح والعواصف، قويت جذورها وتعمقت في الأرض .الرجل الذي يهرب من كل صعوبة يشبه الشمعة، قوة سطحية سريعة الزوال. والرجل الذي واجه صعوباته، كما فعلت في هذا الطريق، يشبه الشجرة، فكل عاصفة زادته قوة وثباتا.

ولاحظت من التجربة أمرا مثيرا عند كل من وصل إلى هذه المرحلة، وهو أن القوة التي بنوها في مواجهة العادة فقط، امتدت إلى كل مجال آخر في حياتهم .أصبحوا أكثر جرأة في طلب زيادة في العمل، وأكثر صبرا في التعامل مع الأسرة، وأكثر ثباتا في مواجهة أي تحد جديد .هذا الانتقال، من

مهارة محددة إلى قوة شاملة في الشخصية، هو أثمن هدية ستأخذها من هذا الطريق كله.

يوم لا يخفيك فيه حتى جدار

أريد أن أتحدث معك بصراحة كاملة عن نقطة ثقيلة قليلا، لكن يجب أن تقال .سيأتي يوم نقف فيه أمام الله وحدنا، دون أن يستطيع أحد أن يشفع لنا بحجة، ودون هاتف نخفيه، ودون باب نغلقه .يصف القرآن هذا اليوم بدقة مرعبة، يوم تشهد فيه حتى الجلود والأعضاء على ما فعلناه.

لا أريد أن أخيفك بهذا الكلام، بل أريد أن أمنحك منظورا .كل يوم تعمل فيه على نفسك الآن، وكل فجر تمشي فيه إلى المسجد، وكل نظرة تغضها، وكل صفحة تقرأها من القرآن، أنت تبني رصيدا سيشهد لك وليس عليك في هذا اليوم العظيم .والأهم من هذا كله، أنك تبني قلبا يستطيع أن يقف أمام الله دون خجل، لأنه فعل ما استطاع عليه.

۞ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

سورة الزمر، الآية 53

اقرأ هذه الآية مرة أخرى ببطء .يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم، وهؤلاء نحن، الذين ظلمنا أنفسنا بهذه العادة سنوات .لا تقنطوا من رحمة

الله، أمر مباشر من الله لك، وليس اقتراحا، لا تيأس .إن الله يغفر الذنوب جميعا، جميعا، دون استثناء، ودون حد أقصى .إن كنت تقول لنفسك يوما إن ذنوبك كبيرة جدا حتى يسامحك الله، فهذه الآية نزلت خصيصا لتكذب هذه الفكرة.

لاحظ أيضا أن الله بدأ الآية بكلمة قل، وهو أمر للنبي صلى الله عليه وسلم أن يبلغ هذه الرسالة، ومعنى هذا أن هذه الرسالة مهمة جدا حتى أمر الله بتبليغها صراحة للناس، وليس تركها ضمنية .أراد الله أن يوصل إليك هذا المعنى بوضوح تام، وهو أنه مهما كان حجم ذنوبك، فالباب مفتوح.

الإرث الذي ستتركه

فكر معي قليلا في المستقبل .الرجل الذي بنيته في هذه المئة والثمانين يوما سيكون هو نفسه الزوج الذي ستكونه، والأب الذي ستربي عليه أولادك، والأخ الذي سيستشيره الشباب الصغار في حيك .كل معركة ربحتها وحدك، في الظلام، دون أن يراك أحد، ستظهر نتائجها في الضوء، أمام الناس، في السنوات القادمة.

لن يعرف الولد الذي سيأتي بالضبط كم حاربت لتصل إلى الرجل الذي سيراه أمامه، لكنه سيشعر به في كل حركة صغيرة، في ثباتك، وفي

صبرك، وفي الطريقة التي تتعامل بها مع الأمور الصعبة دون أن تهرب. أنت لا تبني نفسك فقط، بل تبني الجيل القادم دون أن تشعر.

وحتى الزوجة التي ستشارك حياتها معك، ستشعر بالفرق بين رجل ما زال يهرب من كل صعوبة، ورجل تعلم أن يواجهها بثبات .الاستقرار العاطفي الذي بنيته لنفسك الآن هو نفسه الهدية الأولى التي ستقدمها لأسرتك المستقبلية، حتى قبل أن تتكون.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

سورة الرعد، الآية 11

عليك أن تعلق هذه الآية في ذهنك، وليس فقط على الجدار .لن يغير الله حالك أنت، تماما كما لم يغيرها فقط بالدعاء وحده، دون أن تحرك ساكنا. كانت بداية المئة والثمانين يوما، وصلاة الفجر، وغض البصر، كل هذا هو ما بأنفسهم الذي تتحدث عنه الآية .أنت غيرت شيئا في داخلك، وغير الله معه واقعك.

لاحظ أيضا أن الآية جاءت بصيغة الجمع، ما بقوم، أي أن هذا المبدأ ليس فقط للفرد، بل للأمة كلها .كل رجل يغير نفسه يساهم في تغيير المجتمع كله، حتى لو لم يكن واعيا بحجم هذا التأثير .الطريق الذي سرت فيه ليس مجرد إصلاح شخصي، بل مساهمة في إصلاح أكبر منك.

رسالة لنفسك

قبل أن نختم، أريدك أن تقوم بآخر تمرين، وهو أهم تمرين في الكتاب كله. خذ ورقة بيضاء الآن، واكتب رسالة لنفسك، ليست لي، وليست لأي شخص آخر، لك أنت بالضبط .اكتب فيها :

- ✓ ماذا كنت تشعر به يوم بدأت هذا الطريق، دون أن تجمل الكلام.
- ✓ ما أصعب لحظة عشتها في هذه المئة والثمانين يوما، وكيف نجحت في تجاوزها.
- ✓ ماذا ستقول للرجل الذي سيقرأ هذه الرسالة بعد سنة من الآن، إن شعر يوما أنه سيعود إلى العادة القديمة.
- ✓ أغلق الرسالة، وضعها في مكان ستجده بسهولة يوم تحتاجه .هذه الرسالة، المكتوبة بخط يدك أنت، ستكون أقوى من أي كتاب، ومن أي فيديو، ومن أي كلام مني، في اليوم الذي ستشعر فيه بالضعف.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

سورة الشرح، الآيتان 5-6

لاحظ التكرار في هذه الآية، فقد كررها الله مرتين في السورة نفسها .الليالي التي بكيت فيها وحدك ،والسقطات التي شعرت بعدها بالخجل، والأيام التي ،شعرت فيها بلا أمل كلها كانت عسرا واحدا .واليسر الذي جاء بعدها

الرجل الجديد، والقرب من الله، والسكينة، والعلاقات المصلحة، أكبر بكثير من الألم الذي عشته لتصل إليه.

قبل أن تغلق الكتاب

إن كانت لديك دقيقة أخيرة، عد بسرعة إلى عناوين الفصول التسعة التي سرت فيها :كذبة الإرادة، وخريطة الهروب، والركائز الخمس، والانتكاسة، والعلاقة مع الله، والعلاقة مع المرأة، والعودة إلى الناس، والهدف، والرجل الجديد .بنى كل فصل على الذي قبله، وبنت كلها معا الرجل الذي أنت عليه الآن.

هذا البناء المتدرج، خطوة بخطوة، هو نفسه الدرس الأكبر من الكتاب كله، وهو أن التغيير الحقيقي لا يأتي دفعة واحدة، بل يأتي طبقة بطبقة، يوما بيوم، حتى تستيقظ يوما وتكتشف أن الرجل الذي كنت تحلم به أصبح هو

كلمة أخيرة

عملت مع كثير من الشباب الذين عاشوا بالضبط ما تعيشه أنت الآن، وهناك أمر واحد تعلمته من كل واحد منهم، وهو أن الرجل الذي يبدو ضعيفا أمام هذه العادة، هو نفسه غالبا الرجل الذي لديه أكبر طاقة وأكبر

قلب، لكنها كانت موجهة في الاتجاه الخطأ .القوة نفسها التي كانت تجعلك تسقط، هي نفسها القوة التي ستبنيك، حين توجهها بشكل صحيح.

لا أريد أن أقول لك إن الطريق انتهى هنا .يبقى الطريق مستمرا، وقد تعود السقطات، ويحتاج القلب مراقبة يومية حتى آخر العمر .لكن أصبحت لديك الآن الخريطة، وأصبحت لديك الركائز، وأصبحت لديك الأدوات .والأهم من هذا كله، أصبح لديك دليل، من المئة والثمانين يوما التي عشتها، على أنك قادر .لقد فعلتها مرة بالفعل، وهذا أكبر برهان على أنك تستطيع أن تفعلها مرة أخرى في كل مرة تحتاجها.

قبل أن تغلق الكتاب

لهذا الفصل الأخير قيمة أخرى إن رجعت إليه بعد أشهر من الآن، حين تكون قد نسيت بعض التفاصيل .اجعله المكان الذي تعود إليه كلما احتجت تذكيرا بمن أصبحت، لا بمن كنت.

نختم بدعوة، ليست مني، بل من كتاب الله نفسه، دعوة كل مؤمن يقولها وهو خائف على قلبه ألا يميل بعد أن استقام:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ

سورة آل عمران، الآية 8

وفقك الله يا صديقي .من قلبي، مبروك على الطريق الذي سرت فيه، ومبروك على الرجل الذي أصبحت عليه .وإن شعرت يوما أنك تريد أن تعود إلى هذه الصفحة الأولى وتبدأ من جديد، فاعلم أن هذا أمر طبيعي وباب العودة إلى الله لا يغلق أبدا.

شكرا لك على الثقة التي وضعتها في هذا الكتاب، وعلى الوقت والجهد الذي بذلته في قراءته كاملا .هذا وحده دليل على جديتك .وفقك الله وثبتك.

خلاصة الفصل والكتاب

- ✓ الهوية الجديدة :رجل يواجه ألمه بدلا من أن يهرب منه، في أي مجال من الحياة.
- ✓ رحمة الله أوسع من أي ذنب، والباب مفتوح دائما للعودة.
- ✓ يمتد أثر التغيير الذي بنيته لنفسك إلى أسرتك والأجيال القادمة.
- ✓ لا ينتهي الطريق بعد مئة وثمانين يوما، بل تتحول الركائز إلى أسلوب حياة دائم.

دليلك العملي للتحرر من الهروب واستعادة السيطرة

كيف تستعيد قوتك

في عصر الشهوة والتشتت

◆

كل يوم تهرب فيه من نفسك، خطوة أخرى بعيدا عن الرجل الذي تستحق أن تكونه. هذا الكتاب ليس عن قوة الإرادة، بل عن نظام كامل يعيد بناءك من الداخل.

بين هذه الصفحات نظام متكامل لا نصائح متفرقة: خريطة واضحة للهروب وأسبابه الحقيقية، وركائز خمس لثمانين يوما من البناء المتدرج، مبنية على تجربة حقيقية مع عشرات الحالات لا على نظرية أكاديمية. رحلة تجمع بين الجانب النفسي العملي والجانب الإيماني الروحي، لتترك خلفك عادة الهروب، وتبني علاقة حقيقية بالله، وبنفسك، وبمن حولك.

◆ ماذا ستجد في هذا الكتاب؟

- ✓ تشخيص دقيق لخريطة الهروب، وكشف الكذبة التي تبقيك عالقا فيها
- ✓ الركائز الخمس لثمانين يوما من البناء العملي المتدرج
- ✓ كيف تصلح علاقتك بالله، وبالقرآن والصلاة
- ✓ كيف تعيد بناء علاقتك بنفسك، وبالمرأة، وبالناس من حولك
- ✓ خطوات عملية واضحة من رجل يهرب إلى رجل يواجه

"

الرجل الذي لا يهرب ليس رجلا بلا ألم، فلديه ألم مثل أي شخص آخر، لكن الفارق أنه أصبح يعرف كيف يجلس مع هذا الألم دون أن يحتاج تخدير نفسه منه.

اتخاذك للقرار الصعب سيسهل حياتك

محمد جودار

مدرب متخصص في التواصل والتنمية الذاتية

@thisisjoudar